

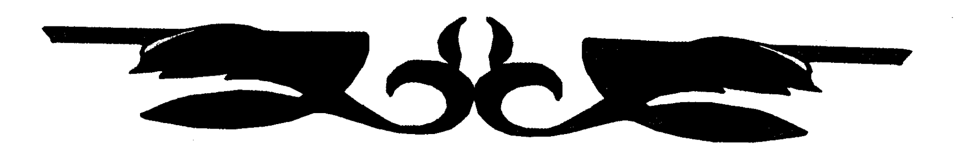
العناية بصحتك و جمالك

تأليف

صفاء محمد حسن الكوريجي



Site : www.ynabeea.com
E-mail: info@ynabeea.com





اسم الكتاب	العناية بصحتك وجمالك
المؤلف	صفاء محمد حسن الكوربيجي
الناشر	الأسرة للنشر والتوزيع
رقم الإيداع	٢٠٠٥/١٨٦٨٠
عدد الصفحات	٨٠ صفحة
اخراج فنى	محمد جمال
تجهيز فنى	عاطف قشيشة
المراجعة	خياط النمس
مدير الإنتاج	أحمد حسن عرابي



١١ شارع الطوبجي - بين السرايات - الجيزة

تليفون ٧٦٢٣٥٩٨ تليفاكس ٧٤٩٣٦٨٥

محمول ٠١٠٥٠١٤٥٧٣





مُقَدِّمَة

ما أعظم نعمة الله على الإنسان بالصحة والعافية، وما أغفل الإنسان عن تلك النعمة، فعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنْ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ" [البخاري].

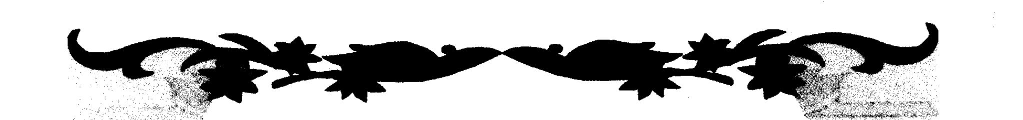
والإنسان مطلوب منه أن يحافظ على نعم الله عليه، وذلك بأداء شكرها وبذلها فى مرضاة الناس.

ومن المحافظة على نعمة الصحة كذلك الاهتمام بكل ما يفيد الجسم من غذاء ورياضة وراحة وغيرها من الأسباب التى من شأنها المحافظة على الصحة.

وتذكري يا أختاه دائما أن الصحة والعافية تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى فلا تنسى أيتها الأخت نعمة الله عليك وداومي على شكرها يحافظ الله لك عليها ويزيدها من عنده وحينئذ تكونى قد سعدت فى الدارين.

وفى هذا الكتاب كثير من النصائح الهامة للفتاة والزوجة والأم لكى تحافظ على صحتها وتعتنى بجمالها.





الأعشاب.. علاج آمن

قائمة بالأعشاب الهامة :

العرقسوس - اليانسون - الزنجبيل - البابونج - السحلب - الزعتر - القرفة - الكافور- الشمر - اللافندر - الورد - المريمية الجزر - الخيار - الخس - البطاطس - الفراولة - الطماطم - المقدونس - النعناع - الليمون - الخبّيزة - المشمش - التفاح - البرتقال

الأعشاب.. والتجميل وصفات لا تفوتكِ

أولاً : لإزالة الرائحة الكريهة.

ثانيًا: حمام الأكياس المعطرة.

ثالثًا: قناع الزبادي والخيار لتبيض الوجه.



الأعشاب.. علاج آمن

عرف الإنسان منذ فجر التاريخ الأعشاب الطبيعية واستخدمها كعلاج؛ فقد برع الصينيون والمصريون القدماء في علم التداوى بالأعشاب، وفي العصور الإسلامية انتشر علم التداوي بالأعشاب، وظهرت الكتب والمخطوطات التي تشرح بصورة واضحة أنواع الأعشاب واستخداماتها، والأمراض المختلفة التي تُستخدم فيها، مثل تذكرة داود في كتاب الطب لابن سينا.

وبرغم التطور الهائل في علم الأدوية، وظهور أدوية في شتى مجالات العلاج، فإن الحقبة الماضية شهدت عودة إلى استخدام الأعشاب الطبية في علاج الأمراض المختلفة، كواحدة من أهم أفرع الطب البديل. ولا يقتصر الاهتمام بالتداوي بالأعشاب على الدول المتقدمة، بل تعدَّاها إلى الكثير من بلدان العالم النامي. وتتنوع طرق استخدام الأعشاب الطبية من استخدام متنوع، إلى استخلاص المواد الفعالة واستخدامها في صورة تراكيب صيدلية مختلفة.

إن العودة لاستخدام النباتات الطبية في العلاج، هي عودة للطبيعة، خاصة أن العقاقير التخليقية لها أعراض جانبية متعددة مقارنة بالأعشاب.

* العرقسوس:

نبات بري من الفصيلة البقولية، وهو مشهور في البلاد العربية منذ قديم العصور، وينبت في الأرض البرية حول حوض البحر المتوسط، ويحتوي على مواد سكرية وأملاح معدنية أهمها: البوتاسيوم، والكالسيوم، والماغنسيوم، والفوسفات.

وهو مُليِّن ومُدرّ للبول، ومسكن للسعال المصحوب بفقدان الصوت (البحة الصوتية)، ومفيد جدًّا لعلاج أمراض الكُلَى.

ويُستعمل مسحوق العرقسوس (ملعقة صغيرة يوميًا) في علاج قرحة المعدة، والإمساك المزمن، وعسر الهضم، وكمقوٍ ومنقٍ للدم.

ولعلاج الإسهال وتليين الأمعاء، يوضع خليط عرقسوس (٤٠ جرامًا) مع زهر الكبريت (٤٠ جرامًا)، والشمر (٦٠ جرامًا)، والسنامي (٦٠ جرامًا)، وسكر النبات (٢٠٠ جرامًا)، ويمزج الخليط وتؤخذ منه ملعقة واحدة كل يوم لتليين الأمعاء. والعرقسوس مقوٍ عام، وخاصة للقلب، ويفضل عدم تناوله في حالات ارتفاع ضغط الدم؛ لأنه يسبب احتباس السوائل.

* اليانسون:

نبات من فصيلة الخيميات، ساقه رفيعة مضلعة ومستديرة، وأزهاره صغيرة بيضوية الشكل.

خصائصه:

مهدئ للأعصاب، ومسكن للمغص والسعال، ومنشط للهضم، ومدر للبول، ومفيد للولادة ولعملية إدرار اللبن.

* الزنجبيل:

من نباتات المناطق الحارة، ويحتوي على زيت طيار، وله رائحة نفَّاذة. يُستعمل كمهدئ للمعدة، ولعلاج النقرس، وكهاضم وطارد للغازات. كما يُستعمل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق، والشعور بالدفئ، وتلطيف الحرارة، وتقوية الطاقة الجنسية، ويُستخدم في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز.

يُضاف إلى المربَّات والحلوى، كما يُضاف إلى المشروبات الساخنة كالسحلب والقرفة.

وتضاف نقطة أو نقطتان من زيته على بعض السكر أو نصف ملعقة عسل صغيرة، وتُستعمل لانتفاخ البطن، ولمغص الحيض والغثيان.

البابونج:

نبات من فصيلة المركبات يتراوح ارتفاعه من ١٥ -٢٠ سم، ساقه متفرعة، وأوراقه طويلة ومجنحة، وأزهاره بيضاء، وله رائحة عطرية تميزه عن أعشاب تشبهه لا رائحة لها، ويُستخدم لعمل القناعات والكريمات.

يستعمل لمعالجة الالتهابات الجلدية، وقروح وجروح الفم، والتهاب الأظافر، ويساعد على مقاومة تهيُّج الجلد.

ويستعمل بخاره بعد غليه للاستنشاق منه في حالة التهاب المسالك الهوائية والأنف والحنجرة والقصبة الهوائية. كما يُستخدم مغليًّا لحالات الاضطرابات الهضمية، وكمضاد للتقلصات، وخافض للحرارة، ويستخدم أيضًا في مستحضرات التجميل الطبية.

* السحلب:

نبات عشبي معمِّر من فصيلة السحلبيات يزرع للزينة، كما يوجد بريًّا، وهو معروف بمسحوقه الأبيض النشوي الذي يُصنع منه مشروب السحلب.

وهو مضاد للإسهال- وخاصة عند الأطفال- ويُستخدم لوقف نزيف المعدة الداخلي (قرحة المعدة)، كما يُصنع منه شراب منعش يُحلى بالعسل والسكر والحليب.

* الزعتر:

يُستخدم لتقوية الشعر ومنع سقوطه، كما يُستخدم كمادة مطهرة للفم، ويدخل في معاجين الأسنان.

* القرفة:

يُستخدم الزيت المستخرج منها في عمل تدليك للجسم، حيث يلين الجسم ويغذيه، كما يُستخدم في علاج حروق الشمس، ويفيد في تقوية الأسنان.

* الكافور:

يتميز بفاعليته كمادة مطهرة. وظل زيت الكافور يُستخدم في القرن الثامن عشر كعلاج أساسي لنزلات البرد، والتهاب الشعب الهوائية، والسعال الديكي، والحميات عمومًا. وفي مجال التجميل، يدخل الكافور في عمل مستحضرات علاج حروق الشمس، وبعض أنواع الصابون ومنظفات البشرة.

* الشمر:

يُستخدم لعلاج التورم، ويُمضغ لتعطير رائحة الفم، وتُستخدم أوراقه المنقوعة لتنظيف فروة الرأس والحفاظ على الشعر وعدم تساقطه.

* اللافندر:

يُستخدم لتطهير وتعطير الفم، وهو ملين ومعطر للبشرة، ويُستخدم في عمل حمامات البشرة، ويدخل في صناعة الروائح.

* الورد:

زُرع لأول مرة في إيران القديمة، وانتشرت زراعته على يد الإغريق والرومان. ويدخل الزيت العطري له (زيت الورد) في مستحضرات التجميل، وهو غسول ممتاز للفم، وعلاج لتشققات الجلد، ويُستخدم في عمل حمامات للبشرة.

* المريمية:

تُستخدم في عمل غسول الفم، وتحضير بعض أنواع الصابون والعطور وصبغات الشعر، حيث تجعل الشعر الرمادي (الشايب) بلون غامق، ولها مفعول منشط لفروة الرأس وتغذية الشعر.

* الجزر:

يُعتبر الجزر من أقوى الخضراوات وأهمها في الفائدة الصحية، ويعتبر من أهم الوسائل التجميلية. وتناول عصير الجزر بصفة منتظمة له عدة فوائد، فهو مضاد لبقع وشوائب البشرة، ويُحسّن لون البشرة وصفاتها. ولا تقتصر فوائده على البشرة؛ فهو غذاء مفيد جدًّا لصحة الشعر والعينين؛ لحاجتهما إلى فيتامين (أ).

* الخيار:

من الخضراوات الرخيصة المتوفرة بين أيدينا، والتي تتميز بفوائد صحية وجمالية هامة؛ فهو قابض لمسام البشرة الواسعة؛ ولذا يدخل في عمل العديد من الأقنعة (الماسك)، ويناسب ذوات البشرة الحساسة، وله مفعول واضح في تبييض البشرة، والتخلص من الهالات السوداء التي قد تظهر تحت العينين، والتخلص من شوائب وبقع الوجه، ويُستخدم في الصيف كعصير لعلاج حروق الشمس، وكغسول لترطيب البشرة.

* الخس:

له شهرة تاريخية كبيرة؛ فقد أشاد قدماء المصريون بفوائده، كما أنه كان من الأغذية الرئيسية للإغريق، وترجع زراعته إلى إحدى الجزر اليونانية القديمة. ويدخل الخس في تحضير العديد من مستحضرات التجميل؛ حيث يتميز بمفعول مرطب للبشرة، وبذلك يفيد في عمل طبقة عازلة تقي الجلد من حرارة الشمس وتأثير الرياح. ونظرًا لثرائه بفيتامينات عديدة ولخواصه ذات التأثير الملطف، فإنه يدخل في تحضير العديد من مغذيات ومنظفات الوجه.

* البطاطس:

تفيد في إزالة التورم الذي يظهر تحت العينين باستخدامها ككمادات، وتُعتبر من أفضل المنظفات والمرطبات لذوات البشرة الحساسة، ولها أثر في علاج الحساسية الجلدية، عن طريق دهان الموضع المصاب بعصير البطاطس، أو بعمل كمادات من شرائحها، وتُستخدم بنفس الطريقة لعلاج حروق الشمس.

* الفراولة:

تُستخدم لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها المرأة في المصيف سواء في الوجه أو الأكتاف. وننصح المرأة بعمل كمادات من عصير الفراولة؛ لأن لها مفعولاً قويًا على ترطيب البشرة وعلاج التسلخات والحروق. ولمن يعانين من صفرة أسنانهم، ننصح بتناول عصير الفراولة بصفة متكررة؛ فهو يبيض الأسنان ويجعلها بيضاء، وتدخل في عمل الأقنعة؛ نظرًا لمفعولها القابض لمسام الجلد، والذي يناسب ذاوت البشرة الذهنية، وتُستخدم كمنظف جيد للبشرة.

* الطماطم:

عُرفت في الماضي باسم تفاح الحب، وعرفت في أوروبا كغذاء نافع منذ القرن السادس عشر، وانتشرت في أول الأمر في إيطاليا.

إذا كنتِ سيدتي تلاحظين اتساع مسام جلدك في الوجه أو بمناطق أخرى، مما يسيء إلى منظر البشرة؛ فإن الطماطم أفضل شيء لتضييق هذه المسام، وتُستعمل في صورة شرائح أو عصير.

ومن خصائص الطماطم الفريدة، أنها تناسب البشرة شديدة الدهنية، وأيضًا شديدة الجفاف، ولذلك تُستخدم في عمل الاقنعة.

* المقدونس:

يُستخدم منقوع المقدونس لشطف البشرة الدهنية أو المصحوبة بظهور حب الشباب؛ لما له من أثر فعال في تخليص المسام من الدهون الزائدة والقاذورات المترسبة بها، كما يُعتبر من أفضل ما يمكن كغسول أو غرغرة للفم، وللتغلب على الروائح الكريهة والمنفِّرة لبعض المأكولات (كالثوم).

* النعناع:

عُرِفَ لأول مرة بين قدماء المصرين، كما استعمله الإغريق والرومان، وكان زيته يُستخدم في دهان الجسم. ويُضاف لحمامات الماء، كما استخدم كمادة عطرية. وله فوائد صحية وجمالية عديدة؛ فهو يُستخدم كمنقوع لعلاج اضطرابات القولون، وكشراب مهدئ، ويُستخدم باردًا كغسول ومرطب للبشرة. وله مفعول مقاوم للبقع وحبوب الوجه، كما يُستخدم عند الاستحمام كمادة منعشة ومجمِّلة للبشرة. ويُعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون.

* الليمون:

يُستخدم عصير الليمون في أغراض عديدة كمادة قابضة للمسام، وبذلك يفيد ذاوت البشرة؛ حيث يتعرضن لترسب الدهون الزائدة وما يلصق بها من قاذروات بمسام الجلد. ولهذا الغرض يستعمل عصير الليمونر لدهان الوجه، ثم يُشطف بالماء الفاتر بعد أن يجف تمامًا، ويكرر هذا الدهان. ويُستخدم عصير الليمون كمضاد للنمش أو بقع الوجه؛ حيث يساعد على إخفائها، ويُستخدم لإزالة صفرة الأسنان بدعكها بالعصير بصفة متكررة.

* الخبّيزة:

لها مفعول قوي كمطهر للبشرة، ولذلك تُستخدم لبخة الخبيزة كعلاج للتقرحات أو الالتهابات الصديدية، وتُستخدم أيضًا في عمل بعض صبغات الشعر.

* المشمش:

من أغنى الفواكه بفيتامين (أ)، ويُعتبر من أفضل الأغذية لمفعوله المقاوم للتجاعيد والانكماشات؛ ولذا يدخل في عمل الأقنعة، ويُستخدم لدهن اليدين فيكسبها النعومة والحيوية.

* التفاح:

واحد من أعرق وسائل التجميل؛ لأن كثيرًا من الجراثيم لا تستطيع البقاء في وجود عَصير التفاح، وكثيرًا ما يُستخدم في عمل منظفات البشرة، ومحاليل شطف الشعر، وعمل الأقنعة، كما يتميز خل التفاح بفوائد صحية وجمالية عديدة.

* البرتقال:

يدخل البرتقال في عمل العديد من مستحضرات التجميل، خاصة كريمات العناية باليدين والأقنعة والشامبوهات. ومن أبسط طرق الاستفادة بالبرتقال، استغلال قشره بعد نزعه عن الثمرة في دعك اليدين، حيث تعمل العصارة الموجودة بالقشرة على تطرية جلد اليدين وزوال الخشونة والتشققات.

الأعشاب.. والتجميل

لقد عُرفت الأعشاب للتجميل منذ العهود القديمة، واليوم هناك اتجاه قوي للعودة إلى تلك الوسائل، فمثلاً:

- الدقيق أو الشوفان: يعملان على تنعيم وتنقية البشرة.
- البابايا: تعمل على تجديد الخلايا الميتة.
- عصير الخيار: يُستخدم لتهدئة البشرة، ولإضفاء لمسة مشرقة عليها.
- اللبن: أساسي للحصول على قوام مناسب عند مزج الأعشاب والزيوت الطبيعية معه.
- العسل: يُساعد على إعادة ترطيب البشرة، ويُنصح بخلطه مع اللبن وزيت الورد.
- زيت السمسم: يعمل على تنعيم البشرة وحمايتها من حرارة الشمس.
- الجزر: مصدر الطبيعي للبتاروين، كما أنه غني بفيتامين E ، C. والجزر يقوي النظر؛ لأنه يحتوي على فيتامين E الذي يقوي النظر.
- الشاي الأخضر: من مضادات التأكسد التي تساعد على تقوية البشرة وحمايتها من الشمس.

أولاً: لإزالة الرائحة الكريهة:

- اطحني قشر الرمان اليابس طحنًا ناعمًا حتى يصبح كالبودرة، ثم افركيه بيديكِ تحت إبطيكِ مرتين في اليوم الواحد ولمدة أربعة أيام، وستجدين نتيجة ذلك في إزالة الرائحة تمامًا.
- لتقوية البشرة وتطهيرها، وإزالة الروائح، وإعطاء النعومة للبشرة، تُغلى ثلاث قبضات من الريحان في لتر من الماء لمدة ١٥ دقيقة، وبعد تصفيته يتم إضافة الماء الذي غُلي به الريحان في الماء الذي سيتم الاستحمام فيه؛ لإعطاء رائحة ونعومة للبشرة.

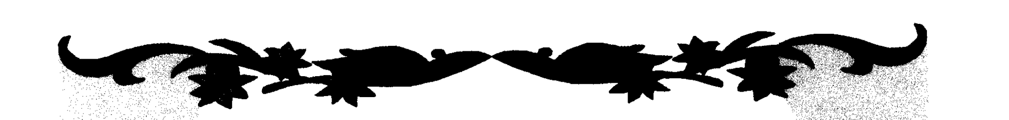
ثانيًا: حمام الأكياس المعطرة:

يتم تجهيز قطعة من الشاش أو منديل يربط بخيط ويمد على شكل شريط، ثم نضع داخله الأعشاب التي نرغب الاستحمام بها، وليكن الريحان، ثم يتم ربطه بخيط أو شريط، ونضع الكيس في الماء الساخن ونبدأ الاستحمام؛ لإعطاء الجسم رائحة جميلة وجعل البشرة نضرة.

ثالثًا: قناع الزبادي والخيار لتبيض الوجه:

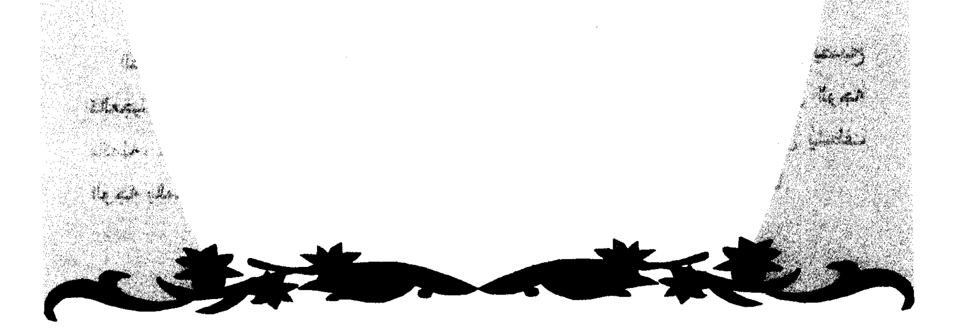
المكونات: (٢) معلقة زبادي كبيرة – ثمرة واحدة من الخيار متوسطة الحجم.

الطريقة: يُقشر الخيار ويُهرس جيدًا، ثم يُخلط بالزبادي، ويزداد الهرس حتى يصبح كالعجينة، ثم تضعين منها على وجهكِ بطريقة توزيع جيدة، حتى تتمكني من دهن الوجه بأكمله، ثم اتركيه لمدة عشرين دقيقة، بعدها اشطفيه بالماء الدافئ، وبعد دقيقتين يُشطف الوجه بالماء العادي أو البارد، وستحصلين على وجه يمتاز بالنضرة ويزداد بياضًا.



وصفات لجمال دائم

- ❖ لإزالة الهالات السوداء حول العينين.
- ❖ قناع مفيد لمتاعب العين.
- ❖ قناع النعناع لإزالة الهالات السوداء.
- ❖ قناع لبشرة نضرة.



* لإزالة الهالات السوداء حول العينين:

يُحضر نبات البابونج ثم يُغلى جيدًا ويصفى، ثم نأتي بقطعة من القطن ونبدأ في بلها بماء البابونج المغلي لتنظيف أسفل العينين عدة مرات لمدة أربعة أيام، وسيتم اختفاء الهالات السوداء حول العينين.

* قناع مفيد لمتاعب العين:

نحضر ملعقتين صغيرتين من الحليب الطازج والزبادي، ثم يمزجا للحصول على عجينة نبسطها على الجفن العلوي للعين وتحت الجفن السفلي لها، ونتركها من ١٠- ١٥ دقيقة حتى تجف، ونأتي بقطنه مبللة، ونبدأ في إزالة العجينة من حول العين، ثم يغسل الوجه بأكمله بالماء البارد.

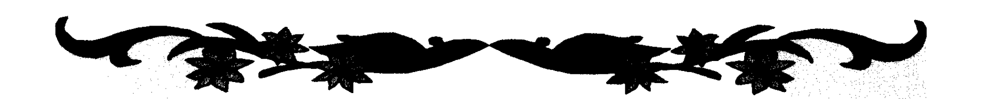
* قناع النعناع لإزالة الهالات السوداء:

نحضر خمسة أوراق نعناع طازجة، وملعقة كبيرة من زيت اللوز، وملعقة كبيرة من العسل، ثم نضع النعناع مع قليل من الماء وندقه حتى يصبح عجينة متماسكة، ثم نضع زيت اللوز ونقلب حتى يتماسك الخليط، ثم نضيف العسل، وبعد أن يصبح الخليط كالعجينة، نقوم بوضع قدر خفيف منه قبل التوجه إلى النوم لمدة أربعة أيام، وذلك للحصلول على نتيجة أكيدة.

* قناع لبشرة نضرة:

أحضري إحدى بذور البطاطا، وضعيها في كوبين من الماء البارد، ثم ضعيها على النار حتى تغلي. اتركيها تبرد، ثم اغسليها جيدًا وقشريها واهرسيها، ثم اعجنيها

بالحليب وضعيها على وجهك لمدة ١٥ دقيقة، ثم اشطفي وجهك بالماء الدافئ، وستحصلين علي بشرة نضرة جذابة.



مشكلات حرجة

- وقف نمو الشعر وإزالته
- ظهور الشعر بعد إزالته
- نصيحة هامة.



* وقف نمو الشعر وإزالته:

١- لتخفيف الألم وإزالة الجلد الميت والشعر الصغير جدًا، اخلطي القليل من الخميرة مع ماء الورد والليمون، وادهني بالخليط المنطقة التي سيتم نزع الشعر منها.

٢- للحد من آلام نزع الشعر، يمكنك قبل ذلك أن تضعي القرنفل على المنطقة المُراد نزع الشعر منها.

٣- وضع معجون الأسنان على المنطقة التي سيتم انتزاع الشعر منها، ثم يمسح تمامًا، وتجري بعد ذلك عملية إزالة الشعر، وسوف يقلل ذلك من آلام النزع، وأيضا سيظهر الشعر بعد ذلك ضعيفًا جدًا، ومع التكرار ستجدين أنه ليس موجودًا.

٤- مسحوق الملح مع الماء البارد بنسبة ملعقة ملح إلى كوب ماء على النار لمدة خمس دقائق، ثم يتم تدليك المكان لمنع نمو الشعر به ثانية.

٥- بعد نزع الشعر، احضري ليمونه واعصريها، ثم دلكي المكان المراد تنظيفه من الحبوب أو لمنع ظهور ونمو الشعر به، وبعد خمس دقائق اشطفيه بالماء البارد.

٦- أحضري قليلاً من بودرة التلك (بودرة الأطفال)، مع نصف كوب ماء، أو حسب المقدار المستخدم، ثم اعجنيها واجعلها عجينة، وبعد انتزاع الشعر ضعيها على المكان المنزوع منه الشعر، واتركيها حتى تجف، ثم اغسليها بالماء البارد.

٧- احضري قليلاً من النشا وماء الورد، واعصري عليه نصف ليمونه أو ليمونه كاملة، حسب الكمية المستخدمة، ثم اصنعي عجينة، حسب الكمية المراد تنظيفها من الحبوب، أو المصابة بالحساسية بعد انتزاع الشعر، واتركيها لمدة خمس دقائق، ثم اغسليها بالماء البارد.

٨- للتخلص من احمرار بشرتك بعد إزالة الشعر، أحضري مقدارًا وافرًا من الثلج، وضعي عليه أربعة أكواب من الحليب السائل بقطنه مبللة حتى يتشرب المكان هذا السائل، ودعيه يجف، ثم كرري هذه العملية مرتين حتى تعود طبيعة جسمك إلى ما كانت عليه.

* ظهور الشعر بعد إزالته:

إذا كنتِ تريدين أن يقل ظهور الشعر في المناطق التي يظهر فيها بعد أن تنزعينه، فعليكِ أن تحضري حوالي ٢ جرام من مرارة الماعز، وتضعي عليها جرامًا واحدًا من النشا وتخلطيه جيدًا، وبعد أن تنزعي الشعر ضعيه وكرري ذلك لمدة خمسة أيام مرتين في اليوم، وسوف تحصلين على نتيجة أكيدة بعدم ظهور الشعر بعد نزعه.

ومرارة الماعز المطلوبة ليست عشبًا، ولكنها المرارة الحقيقية للماعز، ولا تُغسل إلا بعد أن يجف الشعر.

حل أخر: احضري نبات السعد المتواجد لدى العطارين، واستخدمه بعد إزالة الشعر ولمدة خمس مرات أيضًا. احضريه وافرميه مثلما تفرمين المقدونس. وبعد إزالة الشعر، ادهني المنطقة المنزوع منها الشعر، واتركيها لمدة ساعة، ثم اغسليها جيدًا.

طريقة أخري: احضري ثلاث ملاعق كبيرة من نبات السعد، وضعيها في لتر ماء، واتركيها على النار إلى أن تغلي، ثم اتركيها لمدة ربع ساعة، وصفيها جيدًا، ثم استخدميها كل يوم لمدة ستة أيام بعد انتزاعك للشعر.

طريقة ثالثة: في لحظة انتزعك للشعر، أحضري ملعقة زيت زيتون، وضعي عليها نصف ملعقة صغيرة من الملح الناعم، وقلبيها جيدًا. وفي نفس لحظة انتزاعك للشعر ادهني يديكِ بزيت الزيتون مع الملح، وحركّيه بشكل معاكس لاتجاه نمو الشعر، وكأنكِ تدهنين كريم تقشير.

نصيحة:

لا تستخدمي أية أنواع من الكريمات مهما كانت جودتها؛ لأن بها مواد كيماوية من الممكن أن تؤذي الجلد وتؤدي إلى وجود أمراض سرطانية به.



أعشاب لا غنى عنها

الكافور - الشمر - اللافندر - الورد - الحصالبان - المريمية - الزعتر - الجزر - القرنفل - زيت حبة البركة.

عصائر لعلاج الكُلف والهالات السوداء

عصير الخيار - عصير البطاطا - عصير البصل - عصير الكرفس مع الشمندر والجزر

تشققات الأيدي والأرجل

- مرطب من الطماطم لجمال يديكِ.
- كريم دقيق الذرة يناسب لبشرة اليدين الحساسة.
- مرطب عسل النحل لجمال اليدين والتشققات.
- كريم مسائي من الزيوت للأيدي الجافة والتشققات.
- السكر والليمون لنظافة اليدين والتخلص من رواسبهما.
- الشعير واللبن.. لنعومة وتنظيف اليدين.
- العناية بالمرفقين.
- غسول من الردة للأيدي الخشنة.
- غسول البطاطس... لتبيض اليدين ونعومتهما.
- غسول الفواكه لتبيض اليدين.



* الكافور:

يتميز الكافور في المقام الأول بفاعليته كمادة مطهرة، ولذلك فإن زيت الكافور ظل يُستخدم خلال القرن الثامن عشر كعلاج أساسي لنزلات البرد، والتهاب الشعب الهوائية، والسُّعال الديكي، والحميَّات. وفي مجال التجميل يُستعمل زيت الكافور في عمل بعض مستحضرات علاج حروق الشمس وكغسول للفم، وفي عمل بعض أنواع الصابون ومنظفات البشرة.

* الشمر:

عشب غني بالفوائد الصحية والجمالية الهامة؛ حيث يُستخدم منقوع بذوره في عمل كمادات لعلاج تورم والتهاب الجفون، وتُمضغ بذوره لتعطير رائحة الفم، ويستخدم منقوع أوراقه كمنظف فعال للبشرة والشعر.

* اللافندر:

يُستخدم منقوع اللافندر كغسول ومطهر للفم، كما يدخل في تركيب العديد من كريمات العناية بالبشرة؛ نظرًا لتأثيرة المُليِّن والمعطِّر للبشرة، ولنفس هذا الغرض يُستخدم في عمل الحمامات، ويدخل في صناعة الكثير من الروائح.

* الورد:

يُذكر أن زراعة الورد عُرفت لأول مرة في إيران القديمة، وكان أول الألوان التي عُرف بها هو اللون الأحمر، ثم انتشرت زراعته بعد ذلك على يد الإغريق والرومان. ويدخل زيت الورد في العديد من مستحضرات التجميل، ويُعتبر ماء الورد، والذي يُستخرج من بتلات

الزهور، غسولاً ممتازًا للفم، وعلاجًا لتشققات الجلد، كما يُستخدم ماء أوزيت الورد في عمل الحمامات المنعشة والمجمّلة للبشرة.

* الحصالبان:

عُرف منذ قديم الزمن، وكان طلاب الإغريق ينشرونه على رؤوسهم؛ لاعتقادهم بأنه مقوٍ للذاكرة. ويدخل عشب الحصالبان في مستحضرات التجميل، مثل الروائح، وكغسول للشعر، وكمضاد للقشرة، كما يُستعمل في عمل حمامات بخار الوجه وحمامات القدمين.

* المريمية:

تُستخدم كغسول للفم، وتدخل في تحضير بعض أنواع الصابون والعطور ومستحضرات التجميل، كما تدخل في صبغات الشعر، وتتميز بأن لها مفعولاً منشِّطًا لفروة الرأس، كما أنه مغذٍ للشعر.

* الزّعتر:

يُستعمل منقوع الزعتر لتقوية الشعر ومنع سقوطه، كما يُستخدم ظاهريًّا في عمل كمادات لعلاج تشقق حلمة الثدي.

نحضر المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة من الزعتر لكل فنجان ماء مغلي، كما يُستخدم الزعتر كمادة مطهرة للفم، ويدخل في صناعة معاجين الأسنان.

* الجزر:

يُعتبر الجزر غنيًّا بفيتامين (أ)، ويدخل في تركيب العديد من الكريمات والأقنعة، وكذلك يُعتمد عليه في تغذية البشرة، ويُكسب البشرة الليونة والنعومة.

ولعمل قناع الجزر يُسلق ثم يهرس، ويُستعمل عندما يبرد تمامًا، ويوضع على الوجه، ثم يترك لمدة ٥ دقائق، ثم يُشطف الوجه بماء بارد.

* القرنفل:

القرنفل ينعش البشرة، ويفيد في علاج حبوب البشرة، ويخفف آلام الأسنان.

* زيت حبة البركة:

يُستخدم كمنظف قوي للبشرة، وكمضاد للالتهاب، ويدخل في تركيب الشامبو؛ فيعمل علي تقوية الشعر.

* عصير الخيار:

يتم عصر الخيار ووضعه على المكان المُصاب بالسواد تحت العين، ويُترك من ٥-١٠ دقائق، ثم يُشطف الوجه بالماء البارد.

* عصير البطاطا:

بعد أن تُسلق وتجفّف توضع على الوجه لمدة ٥-١٠ دقائق، وتُشطف بالماء البارد.

* عصير البصل:

يتم تقطيعه قطعًا صغيرة، ثم يُضرب مضرب الأطعمة حتى يصبح كالعجينة، ويوضع في أماكن الهالات السوداء أو الكلف، ويُترك لمدة من ٥-١٠ دقائق، ثم يُشطف بالماء البارد.

* عصير الكرفس مع الشمندر والجزر:

يتم خلط الكل كعصير، ويشرب في الصباح؛ وذلك لعلاج حروق البحر.

تشققات الأيدي والأرجل

لا شك أن كل امرأة تستخدم يديها بشكل يومي أثناء أعمال المنزل؛ مما يتسبب في إرهاقهما وجفافهما، وذلك يحدث لكعبيها أيضًا، حيث الماء والاستخدامات العديدة له، فهيا بنا نتعرف على نضارة الأيدي والأرجل والبعد عن التشققات.

* مرطب من الطماطم لجمال يديكِ:

المكونات: عصير ثمرة طماطم ناضجة تمامًا (حمراء- مستوية)- (١) ملعقة صغيرة جلسرين- (١) ملعقة صغيرة عصير ليمون.

الطريقة: تُهرس ثمرة الطماطم جيدًا، ويُخلط معها باقي المكونات، ويُعبأ الخليط في زجاجة تُحفظ بالثلاجة، ويتم استخدامها. ولا يزيد استخدام هذا الخليط لأكثر من يومين أو ثلاثة.

* كريم دقيق الذرة يناسب لبشرة اليدين الحساسة:

المكونات: (٢) معلقة دقيق ذرة كبيرة - (٢) ملعقة جلسرين كبيرة - (٢٨٥) مل ماء ورد.

الطريقة: نسخن الجلسرين على نار هادئة حتى يذوب، ويُضاف إليه الدقيق، ونقلب لبضع دقائق، ثم نرفع الإناء من على النار، ونستمر في التقليب حتى تتكون عجينة متجانسة، ثم يُضاف إليها ماء الورد، ويقلب الخليط حتى يصبح كالكريم، وتُستخدم هذا الخليط أيضًا لتشقق اليدين أو القدمين.

* مرطب عسل النحل لجمال اليدين والتشققات:

المكونات: (٢) ملعقة صغيرة من عسل النحل- (١٠) ملاعق كبيرة من ماء الورد- (٤) ملاعق كبيرة من الجلسرين- نصف ملعقة خل أبيض صغيرة.

الطريقة: يُسخن العسل على نار هادئة حتى يسيل تمامًا، ثم يُخلط ماء الورد ويُقلَّب، ثم يُخلط الجلسرين، وفي النهاية يوضع الخل ويقلَّب جيدًا حتى يصبح كالفازلين، ويُستخدم لليدين والقدمين والتشققات.

* كريم مسائي من الزيوت للأيدي الجافة والتشققات:

المكونات: ملعقة عسل نحل صغيرة - ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون- ملعقة كبيرة من زيت سمسم- ملعقة كبيرة من زيت لوز- نصف ملعقة من الجلسرين.

الطريقة: يُسخن العسل على نار هادئة حتى يصير سائلاً جاريًا، ثم يُضاف إليه الجلسرين، ثم يوضع زيت السمسم، ويضاف زيت الزيتون، ويُقلب الخليط، ويوضع زيت اللوز، ويزداد التقليب حتى يتماسك الخليط قليلاً، ويُترك ليبرد، ثم يُحفظ في زجاجة. ويُستخدم هذا المستحضر لليدين والقدمين وأماكن التشققات في كل مساء، وسيُلاحظ أثره بعد مرتين من الاستخدام.

* السكر والليمون لنظافة اليدين والتخلص من رواسبهما:

المكونات: عصير ليمون طازج- سكر أبيض.

الطريقة: يُضاف قليل من السكر براحة إحدى اليدين، ويضاف باليد الأخرى كمية من عصير الليمون. تدلك اليدان بهذا الخليط تدليكًا وافيًا لبضع دقائق بهذا المستحضر؛ حتى تتخلص من أي صبغات أو رواسب باليدين؛ لأنه يجعلهما نظيفتين.

الشعير واللبن.. لنعومة وتنظيف اليدين:

المكونات: شعير مطحون– لبن.

المكونات: يُغلى اللبن ثم يُترك ليبرد، ثم نضع قليلاً من الشعير المطحون في أحد الأواني، وبعد أن يبرد اللبن نضع كمية مناسبة من الشعير، ويتم عجن هذه الكمية لتصبح لينة كالكريم، ثم يُستخدم بعد الانتهاء من أداء الوجبات المنزلية، ويوضع لمدة ٥ دقائق، ثم تُشطف اليدان بالماء البارد.

* العناية بالمرفقين:

تُغسل بالماء الدافئ والصابون باستخدام ليفه خشنة، ثم تُمسح المنطقة بزيت زيتون دافئ، ويُترك لمدة عشر دقائق، بعدها يُشطف المرفقان بماء دافئ، ويدهنا بطبقة رقيقة من الكريم المغذي.

* غسول من الردة للأيدي الخشنة:

المكونات: حفنة من الردة– (٤) ملاعق كبيرة من خل التفاح– كوب ونصف من الماء المغلي.

الطريقة: يُغلى الماء ويُصب على الردة في إناء، ويُترك الإناء لمدة يوم لتنقع الردة بالماء، ثم يُصفى المنقوع ويُضاف إليه خل التفاح، ثم يُوضع المستحضر في زجاجة. وهذا المستحضر من المستحضرات الممتازة.

وللتخلص من خشونة الأيدي يُستخدم هذا الخليط عندما يكون لديكِ فرصة طوال اليوم، وتدلك اليدان به جيدًا.

* غسول البطاطس... لتبيض اليدين ونعومتهما:

المكونات: ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج- (٣) ملاعق جلسرين صغيرة - ملعقة صغيرة من ماء البطاطس المصفى- نصف ملعقة من خلاصة البنزوين.

الطريقة: يُضاف عصير الليمون للجلسرين، ثم يُضاف إليهما ماء البطاطس، ويُضاف البنزوين نقطة نقطة مع التقليب، ثم يُوضع في زجاجة ويُرج عدة مرات. ويمكن استخدام هذا المستحضر يوميًّا عدة مرات.

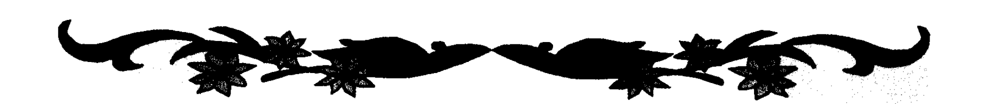
* غسول الفواكه لتبيض اليدين:

المكونات: (٨) ملاعق ماء ورد كبيرة- (٣) ملاعق جليسرين كبيرة- (٣) ملاعق كحول نقي كبيرة- ملعقة عصير ليمون طازج كبيرة- ملعقة كبيرة من خل التفاح- ملعقة عصير برتقال كبيرة.

الطريقة: يضاف الجلسرين إلى ماء الورد، ثم يوضع الكحول مع تقليب المزيج، ثم يُضاف عصير الليمون، ويُقلب المزيج مع خل التفاح، ونضع في النهاية ملعقة عصير البرتقال، ويقلب المزيج جيدًا، ثم يُعبأ في زجاجة مع الرج عدة مرات.

* ملاحظة:

غسل اليدين بالماء والصابون يعمل على زوال الحامض الطبيعي، ويُستخدم يوميًّا بعد غسل اليدين، وله أثره في تبييض البشرة.



الشعر.. تاج الجمال

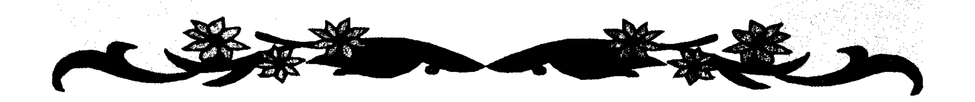
❖ وصفات للمحافظة على جمال شعرك.

- خليط مفيد جدًا كغذاء للشعر.
- قناع لتقوية الشعر.
- وصفة للمعان الشعر.
- بلسم الموز لجمال الشعر.
- الشوفان.. وجمال الشعر.
- وصفة سهلة للشعر الدهني.
- وصفة للشعر الجاف والعادي.

❖ تلوين الشعر.

تبخير البشرة

❖ كيف تحصلين على بشرة بيضاء؟
كيف يطفأ لمعان الأنف؟



شعر المرأة هو تاج جمالها ومحط إلهام الشعراء، ويصفه الكتاب والأدباء بأنه كالستائر الجميلة، ويشبهونه بشلالات المياه الغزيرة، وأحيانًا بأغصان وفروع الأشجار التي تتدلى على صفحة النهر الوديع!

إذا كان شعرك طبيعيًّا، فللحافظ عليه يجب غَلْي خمس زهرات من البابونج في لتر من الماء وورق القراص، ويُغلى ويُفرك به الشعر ولو مرة كل أسبوع.

إذا كان شعرك جافًا ومقصفًا، أضيفي صفار ثلاث بيضات إلى ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، واضربيهم جيدًا، وضعيهم على فروة الرأس لمدة ٥-١٠ دقائق، ثم يُغسل بالماء البارد، وهذا بمثابة حمام يُفضل تكراره أسبوعيًّا في وقت الراحة أو الإجازة.

* وصفات للمحافظة على جمال شعرك:

- بلسم للشعر من الجلسرين:

المكونات: (٢) ملعقة خل التفاح- (٢) ملعقة زيت جوز الهند- (٢) بيضة.

الطريقة: تضرب البيضتان جيدًا، ثم نضع الجلسرين ويُضاف زيت الزيتون بعد ذلك، ثم خل التفاح، ثم نضع زيت جوز الهند لإضفاء رائحة مناسبة، ويُقلب الخليط جيدًا، ثم يؤخذ الخليط بالأصابع وتدلك به فروة الرأس، ثم تبلّل فوطة بالماء الدافئ بعد وضع الخليط كله على فروة الرأس، وتوضع المنشفة فوق الرأس وتُترك على الشعر لمدة ساعة؛ حتى تتشرب الخليط من فروة الرأس، ثم تغسل الرأس.

وهذا الخليط مفيد جدًّا كغذاء للشعر.

- خلطة هامة للشعر الجاف:

المكونات: (٢) ملعقة من زيت السمسم- ملعقة عسل- بيضة واحدة.

الطريقة: يوضع العسل وتضرب معه البيضة، ثم يوضع زيت السمسم ويُضرب الخليط جيدًا حتى يصبح كالبلسم، ويوضع على الشعر بعد غسله بالماء فقط حتى يتشرب الشعر الخليط، ثم توضع منشفة (فوطه) فوق الرأس وهي مبلله بماء ساخن، وتترك لمدة نصف ساعة، ثم يُشطف الشعر. وهذا يُعتبر حمَّامًا للشعر يمكن عمله أسبوعيًّا.

- قناع لتقوية الشعر:

المكونات: ملعقة زيت خروع- بيضة- ملعقة زيت التفاح- كبسولة فيتامين.

الطريقة: توضع ملعقة زيت الذرة ومعها مكونات كبسولة الفيتامين، ثم يُضاف الجلسرين ويقلب جيدًا، ويضاف خل التفاح حتى يلين الخليط، ثم زيت الخروع لزيادة الليونة، ويدلك الشعر به، ثم الشعر بمنشفة دافئة، ثم يترك لمدة لا تقل عن عشر دقائق، ثم يُشطف الشعر بالماء الدافئ. وهذه الطريقة لا تقوي الشعر فقط، بل باستمرارها تزيد كثافته وتماسكه.

- وصفة للمعان الشعر:

إذا كان شعرك جيد الصحة ولكنه باهت اللون، فعليكِ بعمل الآتي:

احضري بيضة واضربيها جيدًا مع ملعقة من المايونيز، ثم ضعيها على شعرك بعد أن يُغسل بالماء البارد، وأتركيه ٥ دقائق، ثم اغسليه بالماء الفاتر؛ لتحصلي على لمعان ونعومة شعرك.

طريقة أخرى: أحضري نصف حبة أفوكاد، وضعي عليها ملعقة ونصف كبيرة من المايونيز وامزجي الخليط جيدًا، ثم ضعي المزيج على شعرك واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة، مع لفه بفوطة مبلله بالماء الدفئ، ثم يُغسل الشعر بعدها، وستحصلين على لمعان ونعومة رائعة لشعركِ.

- بلسم الموز لجمال الشعر:

أحضري موزتين وقشِّريهما وأضيفيهما إلى ملعقة زيت نباتي واخلطيهما جيدًا، واضربي المزيج ليصبح كالبلسم، ثم ضعيه على شعرك لمدة ٥ دقائق، ثم اشطفي شعرك جيدًا. وهذه الطريقة مناسبة للشعر الجاف.

- الشوفان.. وجمال الشعر:

نحن جميعًا نعلم أن للرطوبة تأثيرًا قويًّا على الشعر، وخاصة المرأة التي تطلق شعرها بصورة يومية. وبتكرار هذا القناع ينقَّى الشعر.

أحضري كمية مناسبة من الشوفان ثم انقعيها في الماء الساخن واتركيها لمدة ٤٨ ساعة أو ثلاث أيام في الحرارة العادية، ثم اخلطي هذا المنقوع إلى بعض الماء الذي يناسب شعرك، ثم أضيفي ملعقة كبيرة من الخل، وضعيه على شعرك لمدة عشر دقائق، ثم اشطفيه. وهذه الطريقة تقي الشعر من الرطوبة.

- وصفة سهلة للشعر الدهني:

إذا كنتِ تريدين شعرك كثيفًا، عليكِ باستخدام هذه الوصفة السهلة، وهي وضع معلقة كبيرة من العسل والبيض.

الطريقة: ضعي معلقة من العسل على بياض البيض، وتُدعك الرأس بهذا المزيج وتترك من ٥: ١٠ دقائق، ثم يُشطف الشعر بالماء البارد. وهذه الطريقة للشعر الدهني فقط.

– وصفة للشعر الجاف والعادي:

تُستخدم نفس الطريقة، ولكن يوضع صفار البيض مع العسل وينزع البياض، وتُضاف معلقة كبيرة من زيت الزيتون، ويُقلب الخليط جيدًا، ويوضع على الرأس لمدة نصف ساعة. وسوف ترين شعرك ناعمًا منسابًا مع استخدام هذه الطريقة مرة في الأسبوع لمدة شهرين، وستحصلين علي النتيجة.

ولكي يمكنك التعامل مع شعرك بطريقة تحافظ علي رونقه وجماله عليكِ اتباع ما يلي:

- الإقلاع عن استخدام الصبغات والعلاج الكيمائي للشعر.
- تُدعك فروة الرأس بأطراف الأصابع برفق أثناء الغسيل والشطف.
- عدم وضع الشامبو مباشرة على الشعر، ولكن يُفضل تخفيفه بالماء الدافئ.
- شطف الشعر جيدًا والتخلص تمامًا من الشامبو؛ حتى تحصلي على اللمعان المطلوب.
- استخدمي المشط لتصفيف الشعر وتخليصه من الأتربة والعُقد قبل الغسيل، وذلك أفضل؛ لأن الشعر يسهل تصفيفه وهو مبتل.
- استخدام الماء الفاتر مع الشعر لتخليصه من الأتربة العالقة مع بداية عملية غسله.
- تمشيط الشعر وهو مبلول بمشط واسع الأسنان؛ لأن الشعر المبلول يتقطع سريعًا إذا استُخدم في تمشيطه مشط ضيق الأسنان.
- استخدام صفار البيض مع ربع كوب مايونيز للشعر الجاف، ويُنصح بعمل حمام دافئ للشعر، وذلك بلف منشفة دافئة رطبة، ويُترك بها لمدة ربع ساعة، ويُشطف بعدها بالماء البارد.

- لإضافة تموجات للشعر، قومي بفصل الخصلات بواسطة مشط مدبب الرأس، ثم تلف كل واحدة على لفافة، مع مرعاة ألا يكون الشعر مشدودًا على هذه اللفافة للحفاظ عليه وعدم سقوطه. وكلما كانت اللفافات أكبر يكون الشعر أكثر تجعيدًا. ويُنصح بعدم استخدام المجفف الكهربائي للحصول علي التموجات أيًّا كان حجمها؛ لأنه يعمل على تقصيف البوصيلات وجفاف الشعر وفقد رونقه.
- ما يجب الاهتمام به عند الاعتناء بالشعر، هو التمشيط المتكرر لفروة الرأس وجذور الشعر؛ لأنه يضمن النمو السليم للشعر. ولابد أن نتأكد من اختيار فُرْشات تكون نعومتها مناسبة لشعيرات ناعمة وطبيعية، حتى لا تتقصف أطراف شعرك. ولابد من البعد عن الفرشاة المستخدمة فيها شعريات أو أسنان بلاستكية.
- وإذا كان شعرك رقيقًا حساسًا، وتريدينه طويلاً وصحيًّا، فلابد أن تتجنبي تلوينه، إلا إذا كان هناك به شعر أبيض أو رمادي؛ فالأمونيا والبيروكسيد الداخلان في الصبغة يضران الشعر ويفقدانه اللمعان؛ لذا لابد من استخدام البدائل الطبيعية التي تعمل على تليين الشعر.

مثال: احضري بيضه واحدة- ملعقة زيت خروع كبيرة- ملعقة زيت ذرة كبيرة - ملعقة صغيرة من خل التفاح- ملعقة جلسرين صغيرة- كبسولة فيتامين (أ) ١٠٠٠ وحدة.

الطريقة: تُمزج البيضة مع ملعقة زيت الخروع، ويضاف إليهما ملعقة خل التفاح، ثم ملعقة الجلسرين الصغيرة، وتُضاف إلى ذلك محتويات الكبسولة، ثم يمزج الخليط بملعقة زيت الذرة.

أحضري الخليط وقومي بوضعه لتدليك فروة الرأس، ثم دلكي الشعر وأحضري منشفة وضعيها في ماء دافئ، ثم اعصريها وضعيها علي رأسك، ثم يُغسل الشعر بالشامبو ويُشطف بالماء جيدًا.

يؤدي استعمال هذا المستحضر بصفة منتظمة إلى نعومة الشعر وزيادة كثافته وتماسكه، وإذا استعملتيه بعد الصبغة، فإنه يقلل من حدة (ألامونيا والبيوكسيد)، ويحد من تأثيرهما السلبي على الشعر وتسبُّبهما في ضعفه وسقوطه.

* تلوين الشعر:

من الممكن تغيير لون الشعر بالأعشاب، فإذا كنتِ تريدينه أسود على بعض احمرار، فأعدي له سحلبًا قويًّا من الشاي مع بصلة مبشورة، وضعيه على شعرك لمدة عشر دقائق، وانتظري النتيجة بعد تكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام.

نصائح:

١- تجنبي تمشيط الشعر بإفراط، ولا تمشطينه وهو مبلل.
٢- لا تجذبي الشعر كثيرًا إلى الخلف في شكل ذيل حصان.
٣- قلِّميه كل شهرين؛ للتخلص من الأطراف المقصفة.
٤- استعيني بفرشاة ذات شعريات طبيعية عريضة من العاج.

تبخير البشرة

من الطبيعي أن أول خطوات العناية بالبشرة هي التنظيف وتبخير البشرة، وهذا يُعتبر من الطرق السهلة للتنظيف، وله فوائد كثيرة، فعندما يتعرض الوجه للبخار تتسع مسام الجلد؛ لاختراق البخار الطبقة السطحية، فتلين الرؤوس السوداء التي تظهر بالبشرة الدهنية، والتي تُعتبر إحدي الإصابات المميزة لحب الشباب. ويمكن التخلص منها بالضغط بخفة على حافة الرؤوس السوداء بقطنة معقَّمة؛ لكي يتخلص الجلد من الدهون والأوساخ والرؤوس السوداء العميقة.

ونقوم بعملية التبخير كما يلي:

يمكننا عمل حمام بخار للوجه باستخدام جهاز التبخير الكهربائي، أو بعمل حمام بخار عام للجسم، فكيف يتم ذلك؟

قبل كل شيء يُغسل الوجه بالماء والصابون، ثم أحضري إناءً ممتلئًا بالماء المغلي، ونضيف إليه بعض الأعشاب مثل النعناع والبابونج؛ وذلك ليكون حمام البخار منعشًا للبشرة. وفي هذه الحالة لا بد من أن ننقع العشب في فنجان ماء مغلي، ونغطي الرأس بفوطة؛ ليتركز البخار الذي يتصاعد على الوجه، ثم حاولي أن يكون وجهك في أقرب مسافة ممكنة من بخار الحمام، مع إغماض العينين واستنشاق بخار الأعشاب بعمق؛ فذلك يساعد على الاسترخاء والهدوء النفسي. ويكفي عمل هذا الحمام لبعض دقائق، ثم يجفف الوجه بعد الحمام بقطعة نسيج قطني. ويمكنك عمل القناع الذي تفضلينه والذي يناسب بشرتك، فالقناع بعد الحمام يزيد من امتصاص البشرة له. وينصح خبراء التجميل بتبخير الوجه مرة كل أسبوع، ولكن لا يُفضل ذلك للبشرة الحساسة أو المصابة بضعف أو تهتك الشعيرات الدموية بها.

ومن أهم مشكلات الجلد أن الوجه بحاجة دائمة إلى عناية خاصة؛ لرقة جلده وتعرضه الدائم للشمس والحرارة. ومن أهم المشاكل استخدام مستحضرات التجميل، والتي غالبا ما

تكون بها مواد تثير الحساسية، فإذا حدث لكِ ذلك، فعليكِ بتغيير نوع المستحضر، ومن الممكن ألا تجدي النوع المناسب إلا بعد استخدامكِ عدة أنواع، فلا بد لكِ من أن تزيلي بقايا المستحضرات عن وجهك، وتستخدمي بعدها الماء والصابون أو الكريم المنظف، أو أي منظف أخر؛ لتبقى مسام الجلد طليقة.

* كيف تحصلين على بشرة بيضاء؟

لكي تكون بشرتكِ بيضاء، وخاصة المناطق الحساسة والتي بها سواد، فعليك أن تتبعي الآتي:

هناك حمام لتبييض الجسم يتكون من:

جلسرين- ليمون- ماء ورد.

الطريقة: قومي بخلط المكونات الثلاثة جيدًا وبكمية تكفي احتياج جسمك، وخاصة الأماكن الحساسة، والتي يكون بها بعض السواء.

تُخلط المكونات الثلاثة ويدهن بها الجسم بأكمله، ثم تُدهن المناطق السوداء مرة أخرى، ويترك الجسم حتى يجف المعجون فوقه، ثم يُشطف الجسم بالماء الدافئ. تُكرر هذه الطريقة خمس مرات على مدى الشهر، وستحصلين على جسم أبيض بلا مناطق تميل للسواد.

طريقة أخرى: أحضري البطاطس وقشريها وقطعيها شرائح، ثم خذي هذه الشرائح وضعيها في الأماكن الغامقة من جسمكِ. استمري في هذه الطريقة لمدة ثلاثة أسابيع، وسوف تحصلين على نتائج مضمونة.

ملاحظة: إذا وضعتِ شرائح البطاطس على الوجه، فإنها تبيض الوجه، وتشد جلده، وتجعله يتمتع بالنضارة.

طريقة ثالثة: أحضري البطاطس واسلقيها واهرسيها جيدًا، واحضري الزبادي بمقدار احتياج جسمك. أضيفي الزبادي إلى البطاطس المهروسة واجعليها كالكريم وادهني بها جسمكِ، وخاصة الأماكن السوداء في جسمك. كرِّري الدهان بعد أن يجف ثم اشطفيه بماء بارد، وكرري هذه الطريقة على الأقل خمس مرات، وسوف تلاحظين الفرق في تغير لون جسمكِ، وبعد ذلك يُمسح الجسم بزيت اللوز.

ملحوظة: قبل الدهان لا بد من الاستحمام؛ حتى تفتح مسام الجسد وتتشرب المعجون الذي ستضعينه بعد ذلك علي جسمكِ.

ولكي تحصلين علي وجه أبيض وبشرة صافية، إليكِ هذه الوصفات:

* احضري ثمرة كبيرة من البطاطس واسلقيها ثم اهرسيها حتى تصبح عجينة، وضعي هذه العجينة في إناء، واخلطي معها كوبًا من الزبادي، وامزجي الخليط جيدًا، وضعي المزيج على وجهك، واتركيه حتى يجف، ثم افركيه واغسلي وجهك جيدًا.

من الممكن استخدام هذه الطريقة مرة في الأسبوع لمدة شهر على الأقل، حتى يظهر بياض الوجه. وتفيد هذه الطريقة أيضًا في صفاء ونقاء البشرة، وتقليل البقع الداكنة التي تظهر في الوجه وتختفي، كما تفيد من يعانون من حروق الشمس.

* احضري جذور البطاطا واسلقيها جيدًا، ثم قطعيها قطعًا صغيرة جدًّا، ثم أحضري كوبًا من الحليب الطازج، وضعي البطاطا والحليب في الخلاط، واحصلي علي معجون يشبه الكريم. ضعيه علي وجهك كأنه قناع، واتركيه حتى يجف، ثم اغسلي وجهك جيدًا، وتابعي النتيجة.

وللحصول على وجه صافٍ وبشرة نقية، لا بد من تكرار ذلك مرتين أسبوعيًّا.

من الممكن أن تسلقي ثمرة جزر وتضعيها مع البطاطا قبل وضع اللبن؛ وذلك حتى يعمل الجزر على تفتح المسام، وبذلك تحصلين على نتيجة أفضل لبشرة أنقى وأبيض.

* ادهني وجهك بزيت اللوز قبل النوم، وعندما تستيقظين سترين بشرة بيضاء ناعمة وصافية جدًا.

* البطاطا والبطاطس من الأشياء التي تعمل علي تفتيح البشرة، والزبادي ينعمها عندما يُضاف إليهما. وفي هذه الطريقة ستكون البطاطس شرائح رقيقة تضعينها علي وجهك. وقبل أن تضعيها اغسلي وجهك، ثم ضعيها عليه، وسوف تجدين وجهك قد تشرَّب ماء البطاطس، وستشعرين بذلك. أتركيها حتى تبدأ شرائح البطاطا في الجفاف حتى يكون وجهك قد تشرب ماءها.

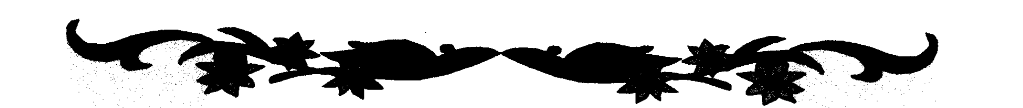
اغسلي وجهك بماء الورد، وسوف ترين النتيجة في بياض وجهك.

لا تنسي أن البشرة تستفيد من الطعام الغني بالفيتامينات والمعادن مثل أي جزء من الجسم. والضغوط اليومية التي يصاحبها القلق وعدم النوم لساعات كافية، وتناول أطعمة فقيرة بالفيتامينات والمعادن، ينعكس على البشرة، وتبدأ البثور والحبوب في الظهور، وتكتسب بشرتك اللون الباهت، وتفتقر إلى النضارة والتآلف.

والزنك من المعادن اللازمة لتظل بشرتك صحيحة وشفافة، والأطعمة الغنية به هي الحبوب ذات القشور، خاصة القمح واللحوم ومستحضرات الألبان والقرع العسلي. حاولي تناول أطعمة متوازنة غنية بالفيتامينات والمعادن اللازمة، ولا تنسي تناول الكثير من الماء لإزالة السموم من الجسم.

كيف يطفأ لمعان الأنف؟

أحضري ثمرة بطاطا كبيرة وضعيها علي أنفك، ثم اتركيها لمدة عشر دقائق حتى تجف، ثم اشطفي الوجه جيدًا، وأحضري ماء ورد وامسحي أنفكِ بقطعة قطن مبللة به. كرري هذه الطريقة مرتين أسبوعيًّا، وسيُطفأ لمعان الأنف.



الجمال.. بين الحقيقة والخيال

كيف تحصولين على بشرة جيدة؟

وصفات طبيعية للبشرة

رائحة العرق.. كيف تتجنبينها؟

للتخلص من رائحة العرق.



هل تعلمين عزيزتي المرأة أن الإرهاق والتوتر والضغوط العامة كثيرًا ما تؤثر على جمالكِ، وذلك حتى لو تناولتي أكثر من عشرة أكواب من الماء يوميًّا، وأخذتي قسطًا وفيرًا من النوم (حوالي ٨ ساعات ليلاً)، ومارستي الرياضة بانتظام.

والحقيقة أن أغلبنا كنساء نعمل أكثر من اللازم، وندفع ثمن ذلك- غالبًا- من نضارة بشرتنا ونقائها؛ فتظهر التجاعيد المبكرة، وتبدأ البشرة في الترهل في سن صغيرة، فيعلوها الاصفرار، وتصيبها البثور والبقع السوداء.

يمكنكِ أن تظهري لمعان ونعومة وبياض جسمكِ، وأن تتخلصي من الجلد الميت، ومن بعض الدوالي الخفيفة.

المكونات: ليمون- زيت زيتون- ثلاث ملاعق من زيت اللوز- زبادي.

وهذه المقادير تكون حسب احتياج جسمك.

الطريقة: نضع زيت الزيتون ثم نعصر ليمونة أو أكثر حسب الحاجة، ثم يُضاف الزبادي ويُخلط الجميع جيدًا، ونضيف إلى هذا الخليط زيت اللوز، ونخلطهم جميعًا. وزيت اللوز العادي يساعد على نمو الشعر.

يُدهن الجسم بهذا الخليط، ويُترك لمدة ساعة أو ساعتين، ثم أفركي جسمكِ، وأثناء فرك جسمك سوف ترين الجلد الميت. وإذا كانت بشرتكِ جافة، عليكِ باستخدام المعجون ذاته مرة ثانية لمدة ربع ساعة أخرى، وسترين بنفسكِ النتيجة.

طريقة أخرى:

المكونات: جلسرين- ليمون- ماء ورد.

الطريقة: اخلطي المكونات جيدًا، ودلّكي بها جسمكِ كله، وخاصة الأماكن السوداء، وانتظري ربع ساعة ثم اغسليها.

طريقة ثالثة:

المكونات: علبة جلسرين متوسطة- نصف ليمونة- (٣) ملاعق كبيرة من بودرة الأطفال- (٣) ملاعق من زيت الأطفال.

الطريقة: تُخلط علبه الجلسرين بأكملها مع الزيت الخاص بالأطفال، وبعد ذلك أضيفي الليمون، ثم ضعي بوردة الأطفال. ولمزج الخليط جيدًا نضيف الزيت وعصير الليمون حتى يصير الخليط عجينة يمكنك الاحتفاظ بها ووضعها داخل علبة، وتُستخدم هذه الوصفة ليلا.

طريقة أخرى:

يمكنك في البداية عصر ليمونتين ووضعهما فى إناء صغير، ثم قومي بمسح جسمك بأكمله بعصير الليمون، وعندما يجف الليمون على جسمك أحضري كوبين من الزبادي، وأحضري سفيداب لونه أبيض من العطار، وبعد وضع الزبادي اتركيه حتى يجف، ثم اطحني السفيداب وضعي عليه كريم جلسرين، ثم اشطفي الجسم من الزبادي بعد أن يجف، وضعي مخلوط كريم الجلسرين والسفيداب، وادهني به الجسم بأكمله، ثم اتركيه يجف، وبعد ساعتين قومي بشطف الجسم.

هذه الطريقة مفيدة جدًّا لإظهار بياض وجمال جسمك؛ لأن استخدامها ثلاث مرات في الشهر يظهر نتائج جيدة.

هناك العديد من المستحضرات الطبيعية التي تعيد إليكِ جمالك، كما تختفي الأجزاء السوداء الموجودة في جسمك؛ فهي تخفف من حدة سوداها إلى أن تخفيها نهائيًّا وتجعل جسمك بأكمله شفافًا أبيض وناعمًا، كما أنها تجعل وجهكِ يتخلص من المؤرقات التي تواجهك.

ولا تنسي أن ثروة حواء في أنوثتها واهتمامها بنفسها وبجمالها.

وللحصول على بشرة جيدة اتبعي الآتي:

المكونات: ربع كوب أرز ثم اطحنيه- ربع كوب بياض بيض- كوب ونصف صندل مطحون- علبة زعفران كبيرة- عدد (٤) وحدات قرنفل- ملعقة كركم.

الطريقة: يُعجن الأرز مع بياض البيض ثم يُضاف إليهما الصندل والزعفران والكركم، وأخيرًا نضيف القرنفل، ولا نكثر من الكركم أو القرنفل أثناء العجن، ونكثر من الصندل.

أحضري علبة لتحفظي بها العجينة، وإذا شعرتي أن العجينة تحتاج إلى شيء يلينها عند الاستخدام فأضيفي إليها ماء الورد، ويمكنك استخدام هذه الوصفة صباحًا ثم اتركيها إلى بعد الظهر إذا لم تستخدمينها ليلاً. ويُستخدم هذا المسحوق يوميًا ولمدة لا تقل عن شهر؛ حتى تعطي نتائج مجزية لجسمك وبشرتك.

إن المواد الطبيعية المستخدمة تفيد البشرة، بل والجسم كله، وتصبحين معها في صحة جيدة وجمال طبيعي، دون الحاجة إلى أية مساحيق يكون لها تأثيرات جانبية سيئة.

المكونات: خيارة متوسطة- ملعقة ماء ورد كبيرة- ملعقة زبادي كبيرة- ملعقة عسل كبيرة- ملعقة ليمون كبيرة.

الطريقة: قومي بخلط الخيار مع الزبادي، ثم أضيفي الليمون وامزجيه جيدًا، ثم يُضاف العسل، وفي النهاية يُضاف ماء الورد ويمزج الخليط جيدًا، ثم يوضع على الوجه لمدة لا تقل عن نصف ساعة، وعندما يجف اشطفي وجهكِ جيدًا، وكرري هذه العملية لتحصلي علي نتيجة إيجابية لبياض وجهكِ.

المكونات: عصير ليمون- ملعقة كبيرة من الخميرة.

الطريقة: قومي بمزج الاثنين جيدًا، وضعي المزيج علي وجهك لمدة نصف ساعة، ثم اشطفي وجهك جيدًا، وكرري ذلك يوميًا ولمدة شهر.

المكونات: حبات اللوز- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

الطريقة: اطحني حبات اللوز جيدًا، وأضيفي زيت الزيتون، وضعي هذا المزيج على وجهكِ مساءً، واتركيه لمدة نصف ساعة حتى يجف تمامًا، ثم اغسلي وجهكِ جيدًا. بعد أن تستخدمي هذه الطريقة يوميًّا ولمدة لا تقل عن شهر، سوف تحصلين على النتائج المرجوة.

المكونات: شمامة صغيرة صفراء اللون- قليل من الحمص- زعتر.

الطريقة: افتحي الشمامة بالسكين فتحة دائرية أو مربعة، ثم ضعي داخلها الزعتر والحمص، واتركيها بالشمس حتى تجف جيدًا لمدة أسبوعين على الأقل بعد غسلها جيدًا، وبعد أن تجف خذيها بما فيها وقومي بطحنها جيدًا حتى تصير مسحوقًا، وضعي هذا المسحوق في علبة، وعند كل استخدام خذي ملعقة كبيرة وضعي عليها ملعقة عسل وملعقتي زبادي.

ضعي الخليط علي وجهك لمدة لا تقل عن نصف ساعة، وبعد ذلك قومي بفرك الخليط من على وجهك. وكلما زادت مدته على وجهك زاد تأثيره وفائدته. استخدمي هذه الطريقة مرتين أسبوعيًّا، واعلمي جيدًا أن هذه الطريقة لبنانية تستخدمنها اللبنانيات.

المكونات: لوز مكسرات- بياض بيضة واحدة- ملعقة ليمون صغيرة.

الطريقة: انقعي لوز المكسرات في الماء حتى تتمكنين من نزع قشره منه، ثم قومي بسحقه وطحنه حتى يصبح كالبودرة.

خذي ثلاث ملاعق من هذا المسحوق واخلطي معها بياض بيضة واحدة، وأضيفي إليهم ملعقة ليمون صغيرة واخلطيهم جيدًا بدون خلاط. اجعلي الخليط متجانسًا وضعيه على الوجه والعنق لمدة نصف ساعة، ثم اغسليه بماء دافئ وجففي الوجه وضعي عليه زيت اللوز.

كرري هذه العملية يوميًّا كلما استطعتِ، وفي خلال عشرة أيام سوف تلاحظين الفرق.

المكونات: بياض بيضة واحدة- ليمون- ملعقة زبادي كبيرة- ملعقة عسل كبيرة.

الطريقة: اخلطي المكونات لتصبح في صورة كريم، وضعي هذا الخليط على وجهكِ لمدة ربع ساعة، ثم اغسلي وجهكِ بالماء، وبعد أسبوعين أو أقل سوف ترين نتيجة أكيدة.

المكونات: كوب زبادي- ملعقة خميرة كبيرة- ملعقة عسل كبيرة.

الطريقة: اخلطي المكونات الثلاثة جيدًا حتى يصبح الخليط كالكريم، ثم ضعيه على وجهكِ لمدة نصف ساعة، وبعد أن يجف قومي بفركه، ثم اغسلي وجهك بماء دافئ يومًا بعد يوم على الأقل؛ حتى تحصلين على بشرة بيضاء رائقة.

المكونات: زيت الزيتون- علبة فازلين صغيرة- علبة جليسوليد صغيرة- كوب زبادي.
الطريقة: أضيفي كميات من هذه الأشياء حسب احتياجك، ثم امزجي الخليط جيدًا حتى يصبح

كالكريم، واستخدميه فقط قبل النوم، تحت الإبط، وفي المناطق السوداء بجسمك، حتى يقوم هذا المعجون بتبييض هذه المناطق. ويمكنكِ الاحتفاظ بهذا المعجون واستخدامه عند النوم كلما احتجتِ إليه.

المكونات: زيت الزيتون- نصف ليمونة معصورة- (٢) ملعقة جليسوليد كبيرة- (١) ملعقة فكس- (٢) ملعقة نشا كبيرة- زيت- ليمون.

الطريقة: اخلطي النشا بالزيت والليمون وقلّبي جيدًا، ثم ضعي الفكس والجليسوليد واخلطي حتى يصبح الخليط كالكريم، ثم ضعي المسحوق في المناطق الغامقة من جسدك. وهذا المعجون يُستخدم يوميًّا، ويمكنك الاحتفاظ بما تبقى لاستخدامه مرة أخرى.

المكونات: عصير ليمون- معلقة زيت زيتون- ثلاث ملاعق زيت لوز- ملعقتا زبادي- خميرة فورية (إذا كان جسمك حساسًا وتظهر به الحبوب).

الطريقة: اخلطي الليمون والزبادي ثم اضيفي زيت اللوز وزيت الزيتون، وامزجي الخليط جيدًا. وهذه الوصفة لبياض الوجه ونعومة بشرتك.

اتركي الخليط على البشرة لمدة ربع ساعة، وإذا أحسستِ بتنميل فثقي أن الوصفة تعمل كالعلاج للبشرة، وستعطيكِ نعومة وصفاءً وبياضًا لبشرتكِ.

رائحة العرق.. كيف تتجنبينها؟

لا شك أن المرأة تعاني أعباءً كثيرة بجوار عملها داخل المنزل، ولا شك أن لنا جميعًا رائحة عرق نكرهها، وخاصة في أيام الصيف. ولا بد للمرأة أن تتخلص من رائحة عرقها بصورة دائمة. هناك من تستخدم الشبة وتضعها تحت إبطها على اعتبار أنها وصفة موروثة وعادة قديمة تمنع رائحة العرق الكريهة، وهناك من تشتري مزيل العَرق غير الآمن صحيًا، ولكن لا بد من الحصول على حل جذري لهذه الرائحة الكريهة، خاصة مع تزايد أعدادنا ومعاناتنا اليومية من الزحام. ومن هنا نحاول تقديم وصفة طبيعية لإزالة رائحة العرق الكريهة.

للتخلص من رائحة العرق:

* أحضري قشر الرمان اليابس من العطار واطحنيه جيدًا إلى أن يصبح كالبودرة، وعليكِ باستخدامه عن طريق فرك إبطيكِ به مرتين في اليوم، صباحًا ومساءً، ولمدة أربعة أيام علي الأقل، وستزول عنكِ الرائحة الكريهة.

* أحضري ثلاث قبضات من ورق الريحان وضعيها في لترين ماء، ثم ضعيها على النار لمدة ربع ساعة، ودعيها تبرد وصفيها جيدًا، ثم ضعيها في الماء عند أخذ حمامكِ، وكرري هذه الطريقة عى الأقل أربعة مرات شهريًا.

* يمكنكِ استخدام حمام الأكياس المعطرة كبديل لاستخدام منقوع الأعشاب. وطريقة عمل كيس الأعشاب سهلة وبسيطة:

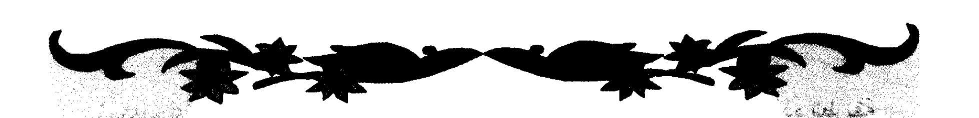
أحضري قطعة من الشاش، أو منديلاً، أو منشفة صغيرة، وضمّي أطرافها وجوانبها لتتشكل القطعة علي شكل كيس يصلح لتضعي فيه الأعشاب التي ترغبين في استخدامها، واربطيه جيدًا، ثم ضعي الكيس تحت الماء الساخن، ثم دلكي جسمك به. وهذا الحمام

يُستخدم أكثر أثناء النهار وبعد عناء يومكِ لإزالة رائحة العرق الكريهة. كرري هذه الطريقة أسبوعيًّا حتى تزول عنكِ الروائح الكريهة.

* لإعطاء جسمك نعومة وطراوة ورائحة عطرة، أضيفي إلى ماء حمامكِ (البانيو) ٢٠٠ جرام من الأوراق والأزهار، بعد وضعها في لتر ماء لمدة ربع ساعة قبل أخذ حمامكِ.

* أحضري زيت الجلسرين مع الليمون بودرة الأطفال ورائحة الورد من العطار، ثم امزجي الخليط جيدًا، واجعليه كالكريم، ثم احتفظي به واستخدميه بعد حمامكِ مباشرة؛ حيث إن المياه تعمل على تفتيح مسام البشرة.

إذا أردتِ استخدام هذه الوصفة لجسمكِ كله، فعليكِ تركها لمدة لا تقل عن نصف ساعة؛ وذلك للحصول على نتيجة إيجابية ورائحة عطرة. وهذه الوصفة لا يظهر تأثيرها من المرة الأولى، بل عليكِ استخدامها صباحًا ومساءً، لفترة لا تقل عن أسبوعين، حتى تتخلصين من أي رائحة كريهة، وتنطبع على جسدكِ رائحة هذه الخلطة السرية الرائعة، والتي ستعطيكِ أيضًا بياضًا ونعومة.



نصائح صحية هامة

- لإزالة حب الشباب.
- لتسويد الشعر.
- لعلاج الحساسية.
- لعلاج نمش الوجه.
- لإزالة اصفرار الأسنان.
- لعلاج روائح الفم الكريهة.
- لعلاج آلام الأسنان.
- لعلاج بحّة الصوت.
- لعلاج الروماتيزم.
- لعلاج الحروق.
- لعلاج الضغط.
- لتنقية الدم.
- للقضاء على الجراثيم.
- للحفاظ على نضارة وجهكِ.
- للتخلص من الأماكن الغامقة بالبشرة (الكوعين والركبة).



* لإزالة حب الشباب:

أحضري بيضًا مضروبًا، ثم أضيفي إليه بعض القمح المطحون، وأضيفي زيت الزيتون إليهم، ثم اخلطي الجميع جيدًا، وضعي الخليط على وجهك مساءً، واتركيه حتى الصباح، ثم اغسليه بماء فاتر صباحًا، وستختفي تمامًا منكِ حبوب الشباب.

* لعلاج البهاق:

احضري بذور الفجل ثم اخلطيها جيدًا مع زيت الزيتون، وادهني مكان البهاق لمدة لا تقل عن أسبوع يوميًّا.

* لتسويد الشعر:

عليكِ بإحضار أوراق التوت وخلطها مع ورق العنب والتين الأسود، ثم ادهني الشعر به، مع تكرار ذلك أربع مرات على الأقل؛ للحصول على اللون الأسود الطبيعي للشعر، دون الحاجة إلى الصبغات.

* لعلاج الحساسية:

أحضري الحبة السوداء ثم أطحنيها جيدًا، وخذي منها ملعقة على الريق مع ملعقة عسل، وادهني مكان الحساسية بزيت الحبة السوداء لمدة أسبوعين.

* لعلاج نمش الوجه:

– أحضري ورق العنب وجفّفيه واطحنيه جيدًا، ثم اعجنيه بقليل من الماء المغلي، وادهني به وجهكِ بعد أن يبرد، وكرري هذا الدهان إلى أن يزول النمش.

– أحضري ثمر الموز وبذر البطيخ وجففيهما جيدًا، ثم اطحنيهما حتى يصبحا كالمرهم، وادهني وجهكِ بالخليط، ثم اتركيه لمدة ربع ساعة حتى يجف، ثم اغسلي وجهكِ بالماء الفاتر، وكرري ذلك حتى يزول النمش.

– أحضري البصل بمقدار حاجتك، وقومي بعصره، ثم أضيفي إليه خلاً مجففًا، وادهني به مكان النمش، وكرري هذه العملية إلى أن يزول النمش.

– أحضري ثمرة شمام واخلطيها جيدًا حتى يصبح الخليط متماسكًا، ثم ادهني به وجهك، واتركيه لمدة ربع ساعة حتى يجف، ثم اغسليه بالماء الفاتر، وكرّري هذه العملية إلى أن يختفي النمش.

* لإزالة اصفرار الأسنان:

– عليكِ بطحن الفحم جيدًا، وضعي معه قليلاً من الملح، وأضيفي إليه ملعقة عسل، ودلكي به أسنانك عدة مرات، وستحصلين على نتيجة رائعة.

– أحضري لب الليمون وقشره، ودلّكي به أسنانك جيدًا، وستحصلين على أسنان أكثر بياضًا.

* لعلاج روائح الفم الكريهة:

تناولي عصير الفراولة صباحا بصورة يومية.

* لعلاج آلام الأسنان:

أحضري دقيق القمح مع فص ثوم مطحون، وتمضمضي به عند مكان الألم، وكرري إلى أن ينتهي الألم.

* لعلاج الربو:

– أحضري التين والزعتر والنعناع ودعي الخليط يغلي جيدًا، ثم اشربي منه ملعقة يوميًا بعد كل وجبة.

– أحضري بذر الزيتون وضعيه على النار، واستنشقي دخانه يوميًا كل صباح.

* لعلاج حساسية الصدر:

– أحضري البابونج وحلّيه بالعسل الأبيض، واشربي منه صباحًا ومساءً.

– أحضري زيت السمسم ودعيه يغلي جيدًا، ثم اتركيه حتى يبرد، واشربي منه ملعقة صغيرة قبل النوم يوميًا.

– أحضري بصلتين وقطعيهما على صورة شرائح، ثم ضعي على كل بصلة ملعقة سكر، واتركي شرائح البصل من المساء حتى الصباح، وستجدين بها ماءً كثيفًا، فاشربي منه ملعقة على الريق.

* لعلاج بحّة الصوت:

– يوضع سكر النبات مع الليمون ويُغلى جيدًا، ثم يُصفَّى ويُترك إلى أن يصبح دافئًا، فاشربيه وكرري ذلك.

- اشربي عصير العنب على الريق.

- خذي ملعقة طحينة قبل النوم.

- ضعي ملعقة سمن عربي على فنجان القهوة.

* لعلاج الروماتيزم:

أحضري التفاح ثم ابشريه، واحضري رأس كرفس وابشريها أيضًا، وخذي منهما ملعقة كل مساء.

* لعلاج البروستاتا:

- دعي بذور القرع تغلي جيدًا، واتركيها تبرد، ثم اشربي منها، وكرري ذلك، ولا تتوقفي حتى يتم لكِ الخلاص من آلام البروستاتا.

- أخذ حمام ماء ساخن مع الملح والخل.

* لعلاج التشنجات الغيبوبة:

لتفادي الغيبوبة والتشنجات، عليكِ يوميًا بكأس من عصير قصب السكر قبل النوم.

* لعلاج الناسور:

أحضري حزمة كراث وقطعيها كأنكِ ستطبخينها، وضعي معها سبع حبات زيتون أخضر في لتر ماء، واخلطيها خلطًا جيدًا، وخذي منها كوبًا بعد الإفطار، وكوبًا بعد العشاء لمدة أسبوع.

* لعلاج الحروق:

– أحضري الكمون وقومي بغليه مع الحلبة والعسل، واشربي منه كالشاي صباحًا ومساءً.

– يُخلط دماء عود قصب السكر مع نصف فنجان زيت خروع، ويُدهن به مكان الحروق، ويُربط الشاش مرتين في اليوم الواحد، ولمدة لا تقل عن خمسة أيَّام.

* لعلاج القرحة:

يُخلط قشر الرُّمان المجفف والمطحون جيدًا مع الخل والعسل، وتؤخذ منه ملعقة واحدة كل يوم، ولمدة شهر.

* لعلاج الضغط:

تناولي كوبين من عصير البرتقال على الريق يوميًّا.

* لعلاج البواسير:

– استخدام ماء فاتر مع الملح.

– الدهان بالنعناع الطازج المهروس جيدًا.

* لعلاج الإمساك:

– تناولي كوبًا من عصير الفراولة قبل النوم يوميًّا.

* لعلاج نزيف الجروح:

اخلطي ملعقة بن كبيرة مع عصير ليمون، وضعي من الخليط على مكان الجرح.

* لتنقية الدم:

يؤكل التوت الطازج يوميًا.

* للقضاء على الجراثيم:

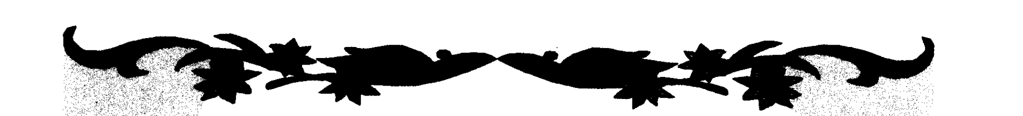
تغسل اليدان بقشر ولب الليمون.

* للحفاظ على نضارة وجهكِ:

أحضري كوبًا من الزبادي ثم أفرديه على وجهكِ واتركيه نصف ساعة فقط إلى أن يجف ويفرك للحصول علي بشرة بيضاء نضرة.

* للتخلص من الأماكن الغامقة بالبشرة (الكوعين والركبة):

احضري كريم الجليسيوليد الأحمر، وأضيفي إليه عصير الليمون وخل التفاح، وادهني به المنطقة الغامقة بالبشرة؛ للحصول على بياض ونعومة ملحوظة.



الرجيم والتخسيس

❖ الشروط اللازمة لنجاح الرجيم

الفيتامينات.. والجمال

فيتامين (هـ)
فيتامين (ج)
فيتامين (و)

نباتات طبية

الشعير - الخروع - الشيح - الشمر - الزعفران - الكراوية - الحنّاء - التمر هندي - جوز الطيب

السمنة من أخطر ما يقابل النساء في حياتهم، خاصة وأنها تؤثر علي المرأة أكثر من الرجل. والسمنة يمكن أن تقف عائقًا أمام المرأة في الإنجاب والحمل، كما يمكن أن تسبب لها العقم. وتؤثر السمنة على الساقين والظهر والركبتين، وتتسبب في العديد من المشاكل.

نحن جميعًا نرى ما تتبعه حواء في حياتها للحفاظ على وزنها وعدم السماح للسمنة أن تدخل حياتها، فلابد أن تكون حواء رشيقة. وقد أصبح الجسم الممشوق والرشيق أحد صفات الجمال لدى الفتيات، ليس من أجل الزواج فحسب، بل حتى تكون أنيقة ومتألقة وسط أسرتها وبين زملائها في العمل، وفي كل مكان.

ويمكن التخلص من السمنة بإحضار قدر ملعقة من المرمرية وغليها مع الماء وشربها بدون سكر في المساء دون تناول العشاء. ويمكن أيضًا إنقاص الوزن عن طريق شرب الماء البارد مع ملعقة خل التفاح على الريق؛ وذلك للتخلص من الدهون الموجودة داخل الجسم.

إن الرجيم لا يعني البعد عن الطعام والشراب، وإنما يعتمد الرجيم علي المواد الغذائية الغنية بالبروتينات الطبيعية، وعدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على السعرات الحرارية العالية (لحوم- أسماك- دجاج- بيض- زبادي- جبن أبيض خالٍ من الدسم- وغيرها).

* الشروط اللازمة لنجاح الرجيم:

– التمسك بكميات البروتينات المذكورة، وألا تزيد في الوجبة الواحدة عن ١٥٠ جرامًا من الدجاج، أو ١٠٠ جرام سمك، أو ٣:٢ بيضات، وإذا استمر الاحساس بالجوع، فمن الممكن زيادة الوجبة، ولكن بالخضراوات.

- عدم الاستغناء عن الخضراوات، بحيث لا تقل في الوجبة الواحدة عن ٢٠٠ جرام علي الأقل، وهي تفيد في تقليل الدهون.

- اختيار منتجات الألبان منزوعة الدسم، أو التي تحتوي على ٢٠ % من الدسم فقط.

- تناول ثمرة فاكهة طازجة واحدة يوميًا.

- المشي لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق يوميًا، وإذا زاد المشي يوميًا عن ذلك، فإنه أفضل للجسم بأكمله، وليس لطرق التخسيس فحسب.

إذا كانت بشرتكِ باهته وتعانين من جفاف الجلد أو التجاعيد التي تهاجم وجهكِ، فإن الحل موجود في الفيتامينات.

ابحثي فورًا عن جمالك داخل مطبخك، واعرفي أين توجد فيتامينات الجمال واحرصي على تناولها.

* فيتامين (أ)- الريتينول:

هذا الفيتامين يعمل علي تنظيم إفراز الغدد الدهنية والعرقية، كما يُحسّن من نوعية الجلد، ويُنشط إفراز الكولاجين، ويزيد من كثافة جلد البشرة.

يوجد هذا الفيتامين في الكبدة، والزبد، وصفار البيض، والجبن، واللبن البقري، والسردين.

* البيتاكاروتين:

يتحول هذا الفيتامين إلي فيتامين (أ)، وله نفس خصائصه البيولوجية، ويمتاز عنه بأنه مضاد للأكسدة؛ فيستطيع حماية أنسجة الجلد من التأثيرات الضارة للذرات التي تنتجها الأشعة فوق البنفسجية.

يوجد هذا الفيتامين في الفواكه والخضراوات ذات القشرة الصفراء، أو البرتقال والأوراق الخضراء الداكنة، والمشمش الجاف، والجرجير، وهما الأفضل لاحتوائهما على أعلي نسبة من فيتامين التياكاروتين.

فيتامين (هـ):

هو الفيتامين المضاد للشيخوخة؛ لاحتوائه على خصائص مضادة للأكسدة. ويوجد هذا الفيتامين في زيت بذر القمح، والزبد، وزيت النخيل، وزيت الذرة والصويا، وهو يتوافر أكثر في زيت بذرة القمح.

فيتامين (جـ):

ينشط هذا الفيتامين إنتاج الكوجين والدورة الدموية الصغري للبشرة، ويمنحها إشراقًا ملحوظًا، كما يقلل من البقع اللونية الداكنة بالوجه.

ويوجد هذا الفيتامين في معظم الفواكه الحمضية مثل: الجريب فروت، والبرتقال، والليمون، والفراولة، والتوت، وكذلك بالفاكهة الاستوائية، مثل المانجو، وفي الكرنب، والطماطم، والبطاطس الطازجة، والفلفل الأخضر، والأعشاب، والمقدونس.

فيتامين (و):

ليس فيتامينًا بالمعني المفهوم، ولكنه يمثل نوعًا من الأحماض الدهنية الأساسية التي تحتاجها أجسامنا بشدة؛ فالذين يفتقدون هذا الفيتامين يعانون من جفاف البشرة، والإكزيما، وخشونة الجلد.

ويوجد هذا الفيتامين في الأسماك الدهنية: كالرنجة، والسلمون، والزيوت النباتية.

* الشعير:

نبات عشبي من الفصيلة النجيلية، وتزرع منه أنواع كثيرة، منها الشعير الأجرد، والسلت، وهو يشبه القمح. والشعير يعتبر أقدم مادة استعملها الإنسان في غذائه. وقد ورد ذكره في القرآن الكريم.

خصائصه الطبية:

- ملين ومقوٍ للأعصاب، ومنشط للكبد.

- يُستخدم ماء الشعير لعلاج السعال وتخفيض درجة الحرارة.

- يُستعمل مغلي نخالة الشعير لغسل الجروح المتقيحة.

- يُستعمل الهوردنين المُستخرج من الشعير لعلاج الإسهال، والدوسنتاريا، والتهاب الأمعاء.

* الخروع:

نبات شجري يتبع العائلة الفربيونية، أوراقه ذات خمسة فصوص في شكل راحة اليد، وثماره تحتوي علي لوزة تُعصر ويخرج منها زيت الخروع الذي يُستخدم طبيًا.

مواده الفعالة:

زيت أساسي يحتوي على ستيارين وريسيولاين وبلمتين.

خصائصه الطبية:

ملين معروف، وله تأثير في علاج الأمراض الجلدية، وتقرُحات الجلد، وإدرار اللبن.

* الشيح:

نبات معروف من الفصيلة المركَّبة، وهو معمِّر ولأوراقه رائحة عطرية، وله أنواع كثيرة أغلبها برية، ويمكن زراعته في الحدائق وفي التربة الرملية، ويستعمل النبات بأكمله، عدا الجذور.

مواده الفعالة:

يحتوي على مادة السانتونين.

خصائصه الطبية:

- تفيد مادة السانتونين الفعالة الموجودة به في طرد الديدان من المعدة.
- يعالج البلغم والمغص.
- يُستعمل كبخور في المنازل لتطهيرها من الروائح الكريهة وطرد الهوام.

* الشمر:

عشب من الفصيلة الخيمية يبلغ ارتفاعه ما بين متر إلى مترين، وهو كثير الأغصان، له أوراق خيطية تتدلى إلى أسفل، لونها يميل إلى الزُرقة، وساقها زرقاء أو حمراء داكنة، وأزهاره صفراء اللون تكوّن حبيبات صغيرة صفراء ورمادية مخططة.

مواده الفعالة:

يحتوي على زيت طيار، وأحماض دهنية، وفلافونيات، وفيتامينات، ومعادن.

خصائصه الطبية:

- طارد للريح. ومنشط للدورة الدموية. ومضاد للالتهابات. ومسكن وملطف للمعدة. ومدر للبن أثناء الرضاعة. ومفيد لمشاكل الهضم. ومسكن للسعال والأمراض النفسية.

- معالج للأمراض الصدرية، حيث يُذاب زيت الشمر مع ٢٥ نقطة من زيوت الزعتر وعباد الشمس أو زيت اللوز، ويفرك به الصدر.

- منشط للرحم؛ لذا يجب تجنب تناوله أثناء الحمل.

* الزعفران:

نبات بصلي من فصيلة السَّوسنيات، والجزء الفعال منه هو أعضاء التلقيح. تنزع ثماره من الزهور المتفتحة وتجفف في الظل، لونها أحمر برتقالي، وذات رائحة نفَّاذة وطعم مميز، وتحفظ في أواني محكمة الغلق لكي لا تفقد قيمتها كمادة ثمينة.

مواده الفعالة:

يحتوي على مواد ملونة وزيت دهني طيار ذي رائحة عطرية.

خصائصه الطبية:

- مضاد للآلام والتقلصات.

- مزيل لألم الطمث وألام غشاء اللثة.
- مسكن ومقوٍ للجهاز العصبي المركزي.
- مفيد لحالات الضعف الجنسي.

- يُستعمل كأحد التوابل في تجهيز الأطعمة والمأكولات.

* الكراويا:

نبات حولي من فصيلة الخيميات، ينمو في الحقول وعلي جوانب الطرق، والجزء الطبي المستعمل منه هو الثمرة التي لها طعم حاد.

مواده الفعالة:

يحتوي على زيت ومواد هاضمه مثل: الكارفون، والليمونين.

الخصائص الطبية:

- ينشط الجهاز الهضمي.
- يعالج المغص المعوي، خصوصًا عند الأطفال.
- يساعد على طرد الغازات.

- يساعد على إدرار اللبن للمرضعات، وتسكين آلام الرحم بعد الولادة.

- يُستخدم زيت الكراويا في تخفيف آلام الروماتيزم والمفاصل.

- يُستعمل في بعض الصناعات الغذائية، مثل بعض أنواع الفطائر والجبن.

* الحنَّاء:

نبات شجري من العائلة الحنَّائية، جذوره حمراء، وأخشابه صلبة تحتوي على مادة ملونة تستعمل في بلاد الشرق لتخضيب الأيدي والشعر باللون الأحمر، وهو من النباتات التي شاع استخدامها عند القدماء المصريين، وتوجد منه أصناف كثيرة مثل: البلدي، والشامي، والبغدادي، والشائكة، والحناء البلدي هي أغلى وأكثر الأنواع بالمواد الملونة.

يوجد نبات الحناء في المناطق الاستوائية، ويُرجح أن يكون موطنه الأصلي إيران أو الهند.

مواده الفعالة:

يحتوي على مادة قابضة تُعرف باسم التانين، وأوراق الحناء غنية بمواد ملونة أهمها مادة اللوزون، كما يحتوي على مواد صمغية.

الخصائص الطبية:

- يُستعمل في التجميل، فتُخضب بمعجون أوراقها الأصابع والأقدام والشعر للسيدات والرجال، كما يستخدم في الصباغة.

- يُستعمل في علاج الصداع كعجينة توضع على الجبهة.

- يُستعمل زهر الحناء في صناعة العطور.

ويفيد التخضُّب بالحناء في علاج تشقق القدمين، وعلاج الفطريات المختلفة. وقد ثبت علميًّا أن الحناء إذا وضعت في الرأس لمدة طويلة بعد تخمُّرها فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات، ومن الإفرازات الزائدة للدهون.

كما تُعد علاجًا نافعًا لقشرة الشعر، والتهاب فروة الرأس. ويُفضل استعمال معجون الحناء بالخل أو الليمون للصباغة الصحيحة.

* التمر هندي:

من الفصيلة البقلية، أشجاره ضخمة تنمو بالمناطق الحارة، وثمرته عبارة عن قرن مبطط منحني قليلاً، وله قشرة رقيقة بداخلها لب بني لحمي حامض المذاق.

مواده الفعّالة:

تحتوي ثمرة التمر هندي علي حامض الطرطريك وسترات البوتاسيوم وحمض الليمونيك وحمض التانين القابض ويزرع في المناطق الحارة وموطنه الأصلي الهند والمستعمل منه الثمرة الناضجة الطازجة.

خصائصه الطبية:

- يعمل منقوعه كشراب بارد منعش في فصل الصيفز

- ملين خفيف، ومن المستحسن شربه على الإفطار للصائمين.

- يُستعمل مغليًّا كالشاي كمضاد للحميَّات.

- يُحضر مركب من منقوعه مع الحليب، ويُسمى مصل التمر الهندي؛ لإزالة الحموضة في الجسم.

* جوز الطيب:

نبات عرفه العرب واستعملوا بذوره، وتتميز أشجاره بالأوراق الجافة بيضاء الأسطح، أما الأزهار فهي صغيرة بيضاء في مجموعات خيمية، والثمار لحمية تفتح بمصرعين أو أربعة.

مواده الفعالة:

يحتوي جوز الطيب على زيت طيار يشمل البروينول والأوجينول، ودهن صلب ونشا، ويوجد في جزر الهند وسيلان والملايو.

والمستعمل منه طبيًا هي نواة الجوز، ويُستخلص منها زيت عطري.

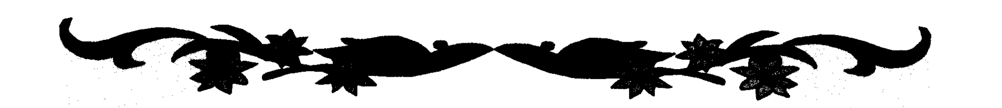
خصائصه الطبية:

- يعتبر جوز الطيب من المواد المنشطة والطاردة لرياح المعدة.

- يُستعمل زيت جوز الطيب في صناعة المراهم التي تعالج الروماتيزم.

- منبه جنسي قوي، ويُحذَّر من إدمانه؛ لأنه قد يؤدي إلى ضعف دائم.

- يُستعمل مبشور جوز الطيب في تعطير الحلوى الجافة والمشروبات الهاضمة، وفي صناعة العطور ومعاجين الأسنان.



أناقتكِ.. في مظهركِ

- وصفة لعينين متألقتين.
- وصفة ليديكِ وقدميكِ.
- جمال القدمين.
- تجنبي الأحذية ذات الكعب العالي.
- احرصي على..

وفي الختام..



المظهر الخارجي للمرأة هام، ولكن الاهتمام بجزء واحد فقط من الجسم لا يؤدي إلى أي جمال؛ فالجمال الكامل يأتي من الاهتمام بكل جزء في جسمكِ. وإليكِ خطة أسبوعية ليتحقق جمالك، ويمكنك الاعتماد عليها دون الذهاب إلى صالونات الجمال. فقط ٩٠ دقيقة أسبوعيًّا تعطيكِ الجمال المطلوب من قمة رأسك حتى قدميكِ.

عليكِ بتوفير الآتي:

زيوت عطرية- مرطب مركز للشعر- زيت للوجه- صابون للمغطس- فرشاة للجسم- إسفنجة- صابونة من النوع الذي تفضلينه- قطع صغيرة من القطن- ماء ورد- قناع للعين- كريم للجسم أو لوسيون- مرطب للوجه- مجموعة من الفوط القطنية.

أولاً: قومي بالاسترخاء لمدة ١٠ دقائق، واختاري بعض الزيوت العطرية المناسبة، مثل: زيت الورد والصندل واللافندر؛ لتعطير جو الحمام، ولإكسابكِ الاسترخاء المطلوب.

ضعي بعض نقاط الزيت الذي تختارينه مع قليل من الماء في الإناء المخصص لذلك، ثم ضعي شمعة عادية في المكان المخصص لذلك أسفل الإناء، واستمتعي برائحة المكان المعطرة، ويمكنكِ إضاءة بعض الشموع المعطرة بدلاً من ذلك، ثم استرخي في ماء المغطس ١٠ دقائق.

ثانيًا: اغسلي شعرك بالشامبو، ثم ضعي المرطب المناسب، وإذا كان شعرك شديد الجفاف ومقصفًا أو مصبوغًا، فاستعملي حمام الزيت. ويمكنك العثور علي زيوت الشعر الجاهزة من محلات التجميل.

ضعي ملعقتين كبيرتين من زيت اللوز على ماء حمامك، وعندما يصبح الزيت دافئًا دلكي به فروة الرأس بعمل دائر صغيرة بأطراف الأنامل، ودلكي شعرك أيضًا بالزيت، ثم ارتدي

قبعة الحمام البلاستيكية، أو لفي شعرك بورق البلاستيك الشفاف، ثم استرخي في المغطس (الحمام) لمدة ربع ساعة. وإذا كان شعرك من النوع الدهني استعملي شامبو ليزيل آثار الزيوت عن شعرك، ويتركه نظيفًا برّاقًا.

ثالثًا: نظِّفي وجهكِ ورقبتكِ بالمنظف الخاص بكِ، ثم دلكي وجهكِ ورقبتك تدليكًا لطيفًا بواسطة زيت عطري مناسب، مثل زيت الورد، كالآتي:

– ضعي بضع نقاط من الزيت المختار بين أصابعك ودلكيها ببعضها البعض، ثم ضعي الزيت على وجهكِ من أسفل إلى أعلى، ومن الداخل إلى الخارج، وعلى جبينك حتى خط الشعر.

– ضعي بعض نقاط من الزيت على ظهر يديكِ، ثم دلكي رقبتكِ من أسفل إلى أعلى منطقة الذقن بظهر اليد.

– لإزالة أي أثر للضغوط، ضعي إصبعكِ الأوسط فوق نهاية الحاجب من أعلى، ثم حرّكيها في حركات دائرية.

– حركي أصبعيكِ (الوسطى) بحركات دائرية حول منطقة العين، مع عدم شد البشرة الرقيقة أسفل العين.

– قومي بالإمساك بمنطقة الحاجب من الداخل بين إصبعيكِ (السبابة والإبهام) واقرصي عليها بلطف، وواصلي ذلك متجهة إلى الخارج، وكرِّري هذا التمرين ثلاث مرّات.

رابعًا: ضعي جسمكِ في ماء المغطس المضاف إليه الصابون والمرطب الذي يُكسب الجسم النعومة، بالإضافة إلى الرائحة العطرية الجميلة التي تفضلينها. وقبل الاسترخاء في الماء جربي طريقة تقشير الجلد بواسطة فرشاه لها يد طويلة، فدلكي جسمكِ من أسفل إلى أعلى باتجاه إلي القلب، وابدئي من عند الكاحل ثم اتجهي إلى أعلى، وستجدين أن الجلد جاف في هذه المناطق، فاهتمي بها اهتمامًا خاصًا، ثم اتجهي إلى البطن فالمعدة، ثم ارفعي

كل ذراع إلى أعلى ودلكيه إلى أسفل، ثم اتجهي إلي الظهر والكتفين. ويمكنك استعمال مقشر للأماكن الخشنة بالجسم، مثل الظهر والكتفين والكوعين والركبتين، ويمكنك عمل التدليك السابق بواسطة اللوفة.

* وصفة لعينين متألقتين:

بعد عملية التقشير استرخي في ماء المغطس، ومع فقاقيع الصابون المرطبة دلكي جسمكِ بواسطة إسفنجة ناعمة؛ لإزالة أي أثر للتقشير، ثم استرخي وضعي وسادة صغيرة تحت رأسك وأغمضي عينيكِ بقناع من مناسب لكِ، ويمكنك عمل قناعك الخاص كالآتي:

اغمسي قطعتين صغيرتين من القطن في ماء الورد أو ماء الخيار، ثم ضعي على كل عين قطعة من القطن واسترخي تمامًا، ودعي تعب الأسبوع كله ينزاح عنكِ وعن جسمكِ.

* وصفة ليديكِ وقدميكِ:

قبل أن تخرجي من المغطس ادعكي كعبيكِ بالحجر الجاف، واشطفي شعركِ وجسمكِ، وتحت ماء الدش ارتدي فوطة كبيرة ناعمة من القطن أو لباسًا من البشكير الخاص بالحمام، ومرّريها على جسمكِ برقة لتمتص الماء من عليه، ولتكسب الجسم نعومة وطراوة، وخاصة المناطق الخشنة به.

* جمال القدمين:

مواصفات القدم الجميلة هي أن تكون معتدلة الحجم، وأن يكون هيكلها العظمي متسقًا، ويمكنك اكساب قدميكِ الجمال من خلال:

- النظافة العامة، وذلك بغسل القدمين وتهويتهما لأطول فترة ممكنة. ولا شك أن المواظبة على أداء الصلوات تحقق أفضل عناية بالقدمين؛ لما يوجبه الوضوء من غسلها وتهويتها خمس مرات يوميًّا.
- إزالة القشور والجلد الميت باستخدام الحجر الجاف، وتقشير الكعبين بصورة دورية.

* يجب مراعاة ما يلي:

- قصي الأظافر من الأطراف، ولا تقصي الجوانب المتصلة بالجلد.
- عند استخدام المبرد يُراعى أن تكون الحركة في اتجاه واحد؛ حتى لا تتعرض الأظافر للتقصف.
- عدم ارتداء الجوارب المصنوعة من الألياف الصناعية كالنايلون؛ لأنها تبلل جلد القدمين، مما يهيئها للإصابة بالفطريات وانبعاث رائحة كريهة منها؛ لذا يُفضل ارتداء الجوارب المصنوعة من القطن أو من الصوف.
- عدم ارتداء أحذية من الجلد الصناعي، والأفضل ارتداء الجلد الطبيعي، وتجنب الأحذية الضيقة.
- كثير من النساء يفضّلن ارتداء أحذية أصغر من مقاسهن؛ حتى لا تبدو الواحدة منهن بقدمين كبيرتين تشوهان منظرها، غير أنه ثبت أن ارتداء الأحذية الضيقة، وخصوصًا المدببة، لفترات طويلة يمكن أن تشوه القدمين؛ حيث تنضغط القدم داخل الحذاء؛ مما يؤدي إلي إصابة جانب الأصابع الأكبر بورم، وكثيرًا ما يقترن هذا الورم بالتهاب، وفي هذه الحالة لابد من التدخلات الجراحية.
- تؤثر الأحذية الضيقة على قدم المرأة، ويصل الأمر بالبعض إلى الإصابة بالدوالي، أو احتقان الدم داخل أظافر القدمين.

* تجنبي الأحذية ذات الكعب العالي:

- تشير الإحصاءات إلى أن واحدة من كل عشر سيدات ترتدي الحذاء ذا الكعب العالي؛ كي تبدو رشيقة وأنيقة في عيون الأخرين.

- ويحذر الخبراء من ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي، حيث تدفع بالقدم إلي الأمام داخل الحذاء؛ مما يؤدي إلي زيادة الحمل على الأصابع والجزء الأمامي من القدم، ومن ثم يوزَّع الدم بطريقة غير متساوية، ويزيد الضغط على الكعب ومقدمة القدم.

- وقد ثبت أن الضغط على الجزء الأمامي من القدم يزيد بنسبة ٥٠%: ٨٠% إذا كان ارتفاع الكعب خمسة سنتيمترات. ونظرًا لعدم وجود أربطة في الأحذية التي تعمل على تثبيت القدم في مكانها؛ فإنها تنزلق إلى الأمام في كل خطوة.

- ومع كثرة الضغوط والاحتكاكات التي تتعرض لها القدمان، يبدو جلدها خشنًا ومتصلبًا، فضلاً عن الإصابة بالالتهابات بعض الأورام، ولا سيما عند الأجزاء العظمية من القدمين. ولا يقف التأثير عند هذا الحد، بل تكثر المشكلات الصحية الناتجة عن ارتداء الكعب العالي، ومنها آلام الركبة، والعمود الفقري، والظهر؛ لذا ينصحكِ أطباء وجراحو العظام بالتالي:

* احرصي على:

- قياس قدمكِ كل عام، والحرص على شراء الأحذية العريضة التي لا تسمح بانزلاق القدمين أثناء المشي.

- تنويع الأحذية بحيث تختلف أطوال الكعوب؛ مما يساعد على تجفيف الضغط على القدمين.

- الإقلال قدر الإمكان من ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي، وإن كان لا بد فليقتصر ذلك على المناسبات.
- إذا كنتِ ترتدين الحذاء ذا الكعب العالي في العمل، فعليكِ خلعه تحت المكتب كلما أمكن ذلك.
- استعمال الحناء للقدمين.
- ممارسة رياضة المشي؛ فهي مفيدة للجسم بصفة عامة والقدمين بصفة خاصة، حيث تعمل على مرونة عضلات وأربطة القدمين.
- لعلاج الإرهاق الناتج عن المشي، ضعي قدميكِ في محلول دافئ من الماء والملح وقليل من الكحول لمدة ٢٠ دقيقة، ويمكن استبدال الملح بمقدار ملعقتين من خل التفاح، أو مجموعة من أوراق النعناع الخضراء. وفي حالة وجود تشققات في الكعب، تُنقع القدم في الماء الدافئ فترة، ثم تُدعك بالحجر لإزالة الجلد الميت، ثم تدلَّك بكريم، وتكرر هذه العملية عدة مرات حتى يزول التشقق.
- إزالة القشور والجلد الميت باستخدام الحجر الجاف، وتقشير الكعبين بصورة دورية.

وفى الختام

ما أعظم أن تجمع المرأة بين الجمال الجسدى وبين جمال الروح، وإنما فاتها جمال الجسم فلا ينبغي لها أن يفوتها جمال الروح، لأن الأول يزول مع كبر السن، ولكن يبقى جمال الروح مع المرأة ولا يزول عنها أبدًا.

ولابد للمرأة ألا تعتقد أن جمال المظهر فقط هو الذى يضمن لها السعادة مع زوجها، بل لابد أن يأتى مع جمال المظهر جمال المخبر المتمثل فى الأدب الجم والذوق الرفيع والتوقير للزوج والسمع والطاعة له.

وما أجمل أن نختم هذا الكلام بوصية أب لابنته ليلة زواجها، هذه الوصية التى جمعت بين جمال المظهر وجمال المخبر..

حيث قال أبو الأسود الدؤلي لابنته ليلة البناء:

أي بنية، النساء كن بوصيتك وتأديبك أحق مني، ولكن لا بد مما لا بد منه.

يا بنية، إن أطيب الطيب الماء، وأحسن الحسن الدهن، وأحلى الحلاوة الكحل.

يا بنية، لا تكثري مباشرة زوجك فيملك، ولا تباعدي عنه فيجفوك ويعتل عليك، وكوني كما قلت لأمك:

خذي العفو مني تستديمي مودتي

ولا تنطقي في سورتي حين أغضب

ألا فلتسمع بناتنا لهذه الوصية وتنتفع بها

والله الموفق

فهرس